

GUIDE

D'ACTIVITÉS

LOISIR • SPORT



PRINTEMPS-ÉTÉ 2026

repentigny.ca

 Repentigny
S'épanouir

Le Guide d'activités Loisir Sport – édition printemps/été s'invite dans votre quotidien!



Le printemps représente une occasion privilégiée d'explorer de nouveaux centres d'intérêt, de s'ouvrir à des expériences enrichissantes et de raviver sa curiosité. Qu'il s'agisse d'essayer une nouvelle activité sportive ou simplement de prendre du temps pour soi, cette saison encourage à se recentrer, à ralentir le rythme et à accorder une place plus importante à son bien-être.

Voilà pourquoi la parution du **Guide d'activités Loisir Sport – édition printemps/été** arrive à un moment des plus opportuns. Véritable outil de référence pour la population, ce guide met en lumière une offre variée et inclusive, directement influencée par la volonté municipale de favoriser l'adoption et le maintien de saines habitudes de vie. Les nombreuses options proposées permettent à chacune et à chacun, peu importe l'âge, le niveau ou les intérêts, de trouver une activité qui correspond à ses envies, à son rythme et à ses besoins. Dans cette même volonté de favoriser un été actif, les camps de jour s'inscrivent comme une option incontournable pour les familles, offrant aux enfants un environnement sécuritaire et propice à la découverte et à l'apprentissage.

Grâce à une collaboration étroite avec les organismes locaux et les partenaires du milieu, la Ville réaffirme son engagement à proposer une programmation riche, accessible et adaptée aux besoins de sa population. Cette synergie permet d'offrir aux citoyennes et aux citoyens une gamme d'activités diversifiées, stimulantes et porteuses de sens.

Laissez l'énergie du printemps vous inspirer à bouger autrement, à vous recentrer et à prendre soin de vous dans le plaisir!

Nicolas Dufour
Maire de Repentigny

Table des matières

Carte citoyen et carte d'accompagnement loisir (cal)	3
Activités aquatiques	4
Activités culturelles et éducatives.....	53
Activités récréatives et communautaires	58
Activités physiques et sportives	61
Congés scolaires	70
Conférences	72
Répertoire – Information pour inscriptions	76
Répertoire des installations loisir et sport.....	76
Camps de jour.....	80
Publicités	100

Guide d'activités Loisir et Sport publié par
le Service de la vie citoyenne

Coordination : Nathalie L'Espérance,
lesperancen@repentigny.ca et Marie-Ève
Tremblay, tremblay.marie-eve@repentigny.ca

Conception graphique :
Kapa communications, kapacom.com

Le Guide d'activités Loisir et Sport est
accessible sur le site Web à
repentigny.ca

Ce document a été conçu pour une
consultation en ligne. Seule la Ville de
Repentigny détient les droits d'utilisation
des illustrations présentées dans celui-ci.
Par conséquent, toute reproduction de son
contenu est interdite.

L'utilisation des termes génériques
masculins est faite dans le seul but
d'alléger le texte et ne comporte aucune
discrimination. Les tarifs pourraient être
sujets à changement.



Carte Citoyen – C'est gratuit!

Avec cette carte, vous pouvez:

- Aller à la bibliothèque et emprunter des livres ou utiliser les ordinateurs;
- Participer à des activités gratuites aux bibliothèques (conférence, spectacle, heure du conte...)
- Avoir un tarif réduit ou une gratuité lors des activités libres (piscine intérieure et piscines extérieures)
- Avoir un tarif réduit pour les cours offerts aux endroits suivants : Centre aquatique Jacques-Dupuis, Complexe sportif Gilles-Tremblay et Centre communautaire Laurent-Venne

Où obtenir votre carte?

- Bibliothèque Edmond-Archambault
- Bibliothèque Robert-Lussier
- Centre aquatique Jacques-Dupuis
- Hôtel de ville

POUR UNE PREMIÈRE CARTE En personne afin de vous identifier

POUR UN RENOUVELLEMENT En personne ou en ligne

PIÈCES JUSTIFICATIVES

- Photo de chaque personne (elle peut être prise sur place).
- Preuve de résidence pour toutes les personnes âgées de 18 ans et plus (compte de taxes municipales ou scolaires, facture d'électricité ou permis de conduire).

Compte Loisir

Créez votre compte Loisir pour tout gérer facilement au même endroit!

Grâce à ce compte, vous pouvez :

- Renouveler votre carte Citoyen
- Vous inscrire aux activités de la Ville (piscine, camps de jour, bibliothèque)
- Voir vos paiements, factures et relevés fiscaux
- Gérer les abonnements de toute la famille
- Mettre à jour les informations de santé utiles pour les activités

Rendez-vous au **repentigny.ca/comptes** ou composer le 450 470-3400 ou au 450 470-3440



Carte accompagnement loisir (CAL)

La Carte accompagnement, émise par L'Association québécoise pour le loisir des personnes handicapées (AQLPH), accorde la gratuité d'entrée à l'accompagnateur d'une personne vivant avec un handicap dans les lieux touristiques, culturels ou de loisir en général qui sont partenaires.

Vous pouvez consulter le site **carteloisir.ca** pour plus de détails.

Activités aquatiques



Table des matières

Activités aquatiques	
Dates d'inscriptions aux activités.....	5
Préparez-vous avant les journées d'inscriptions .	6
S'inscrire à une activité.....	7
Nager pour la vie.....	8-9
Activités aquatiques – Printemps	
Programme Nager pour la vie	
cours avec parent.....	10
cours sans parent.....	13
adulte.....	25
Programmes de formation de sauvetage et de moniteur de natation	23
Cours de conditionnement physique	26
Cours de natation - 55 ans et plus	28
Fête pour enfants et adolescents.....	30
Journées pédagogiques	30

Organismes aquatiques.....	31
Baignade libre - horaire des bains	32
Activités aquatiques – Été	
Programme Nager pour la vie	
cours avec parent.....	33
cours sans parent.....	35
adulte.....	42
Programmes de formation de sauvetage et de moniteur de natation	43
Cours de conditionnement physique	44
Autres formations	46
Fête pour enfants et adolescents.....	47
Cours de natation en piscines extérieures	48
Organismes aquatiques.....	50
Baignade libre - horaire des bains	51
Camps aquatiques	82



DATES D'INSCRIPTIONS **AUX ACTIVITÉS AQUATIQUES** **PRINTEMPS - ÉTÉ ET CAMPS AQUATIQUES**

Programmation âge d'or et adulte **Résidents – Printemps et été**

À partir du **9 mars, 8 h 30**
(web et en personne)

Programmation enfants **Résidents – Printemps**

À partir du **17 mars, 19h (web)**
À partir du **18 mars**
(web et en personne)

Non-Résident : À partir du 23 mars, 8 h 30
(web et en personne)

Programmation enfants **Résidents – Été**

À partir du **8 juin, 8h30**
(web et en personne)

Non-Résident : À partir du 11 juin, 8 h 30
(web et en personne)

Pour les cours de formation **Pour tous**

En vigueur dès maintenant!
Web et en personne

COURS DE FORMATION

Inscriptions en cours pour les sessions printemps et été 2026. Le calendrier des formations pour la session automne sera disponible au mois d'août.

- Médaille de bronze
- Croix de bronze
- Premiers soins Général et Sauveteur National
- Moniteur de natation
- Moniteur en sauvetage

Camps aquatiques – Résidents

À partir du **10 mars, 19h (web)**

À partir du **11 mars**
(web et en personne)

Non-Résident : À partir du 11 juin, 8 h 30
(web et en personne)

Soutien aux inscriptions : 450 470-3030

- **9, 11, 18 et 23 mars : à partir de 8 h**
- **10 et 17 mars : à partir de 18 h**
- **8 et 11 juin : à partir de 8 h**

POLITIQUE D'ANNULATION POUR LES ACTIVITÉS ET LES COURS (Activités des organismes exclues)

Annulation par la Ville de Repentigny

Les frais d'inscription pour les activités offertes ne sont pas remboursables, sauf si l'activité est annulée ou modifiée par la Ville et dans ce cas, les frais d'inscription seront remboursables à 100 %.

Raisons médicales

Les frais d'inscription seront remboursables pour des raisons médicales seulement. Remplir le formulaire de demande d'annulation. Joindre l'attestation au Centre aquatique Jacques-Dupuis dans les dix (10) jours ouvrables suivant la date de l'attestation. Si la demande d'annulation a été autorisée, les frais d'inscription seront remboursables proportionnellement au nombre de journées restantes, moins les frais d'annulation de 15 \$. Si le montant est inférieur à 75 \$, des frais d'annulation de 20 % seront retenus, et dans ce cas, la valeur résiduelle sera versée sous forme de note de crédit¹.

¹ Dans le cas où une note de crédit est émise, celle-ci est applicable pour toute activité du Service de la vie citoyenne. Elle peut être transférable aux membres de la famille (immédiate) et demeure valide pour un an à partir de la date d'émission.

Vous retrouverez la politique d'annulation pour les camps de jour à la page 98.

Soyez préparés

INSCRIPTIONS AUX ACTIVITÉS AQUATIQUES

Étapes à faire minimum 48 heures avant l'inscription:



Créez votre COMPTE LOISIR (si ce n'est pas déjà fait);



Retracez votre mot de passe (recréez-en un en cas d'oubli);



Validez votre carte Citoyen pour obtenir le tarif réduit;



Notez les codes des activités qui vous intéressent;



IMPORTANT

Assurez-vous de connaître votre niveau de natation ou celui de votre enfant en consultant votre compte Planitou.*



***Si vous n'avez pas de compte Planitou, référez-vous aux tableaux de classification sur le site Web ou appelez le 450 470-3440 pour avoir du soutien.**



S'INSCRIRE À UNE ACTIVITÉ

ATTENTION:

- N'utilisez pas les fonctions « précédent » et « suivant » du navigateur.
- Ouvrir un seul navigateur par famille
(ex. : éviter la tablette, le cellulaire et l'ordinateur en même temps).
- Utilisez de préférence le navigateur Chrome.

1.  repentigny.ca/inscriptions;
2. Bouton noir « S'inscrire à une activité »
Quelques minutes avant le début des inscriptions, vous serez dirigés vers une salle d'attente virtuelle. Votre tour venu, le système vous acheminera vers le site d'achat en ligne;
3. Inscrire votre courriel et mot de passe;
4. Cliquez sur **Activité** ;
5. Cliquez sur **S'inscrire à une activité** ;
6. Nom de la personne que vous désirez inscrire;
7. **Inscrire les 3 premiers chiffres du code de l'activité;**
8. Sélectionnez l'activité dans la liste déroulante et cliquez sur le groupe souhaité;
9. **Confirmer l'inscription à ce groupe**
Si vous désirez procéder à l'inscription d'une autre activité ou inscrire un autre membre de votre famille, répétez les étapes 6 à 8;
10. Pour terminer l'inscription : **Aller au panier** ;
11. Dans le panier d'achat, vérifiez vos inscriptions et **Passer à la caisse** ;
12. Validez l'adresse de facturation et cliquez sur **Payer en ligne** ;
13. Compléter les champs demandés pour terminer l'inscription;
Cliquez sur **Payer** pour officialiser l'inscription (Visa ou Mastercard seulement);
14. Après quelques secondes, une confirmation d'inscription et un reçu vous seront envoyés par courriel.

Soutien aux inscriptions: 450 470-3030

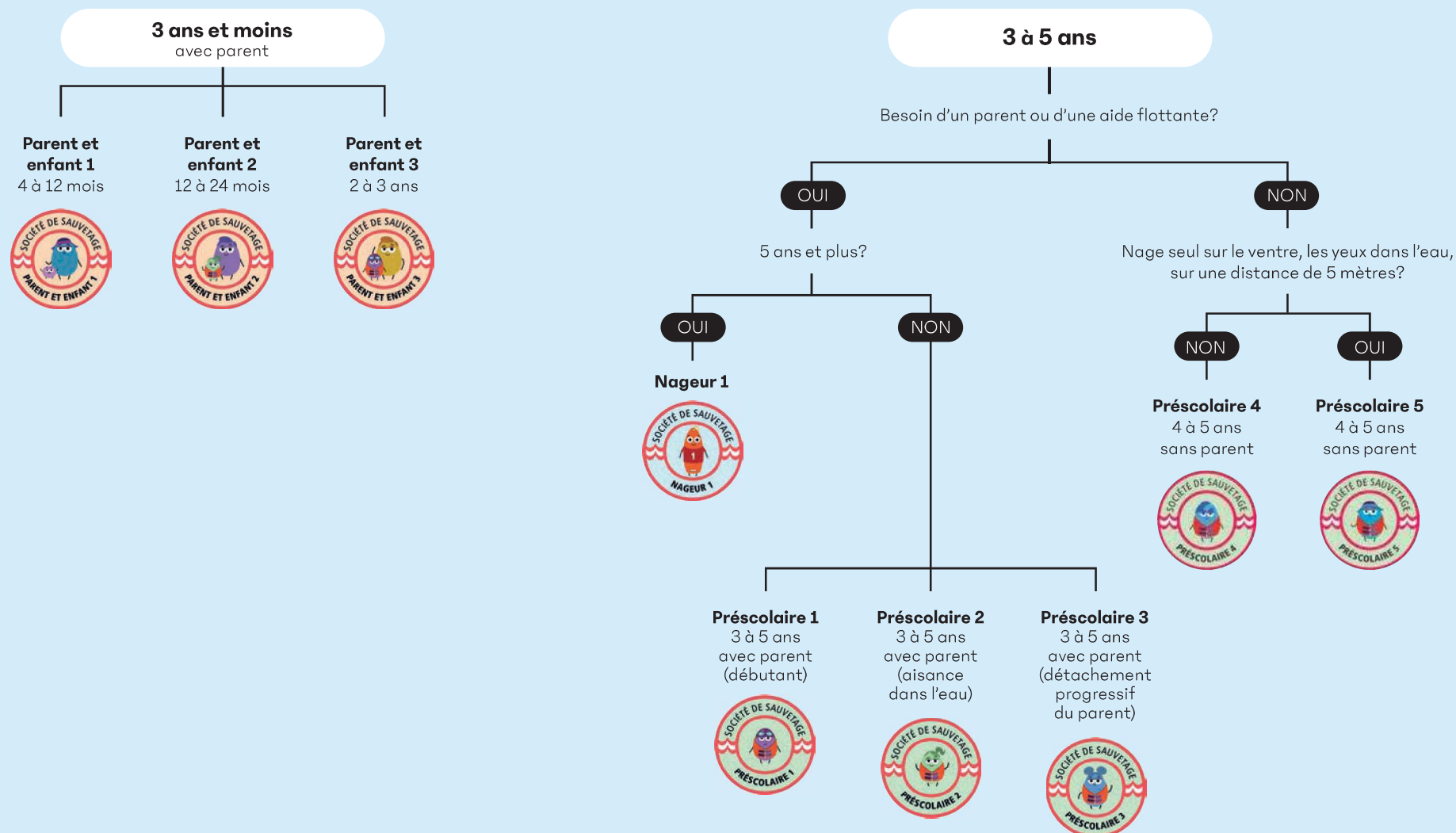
- 9, 11, 18 et 23 mars : à partir de 8 h
- 10 et 17 mars : à partir de 18 h
- 8 et 11 juin : à partir de 8 h

En tout temps: 450 470-3440

PROGRAMME NAGER POUR LA VIE

4 mois à 5 ans

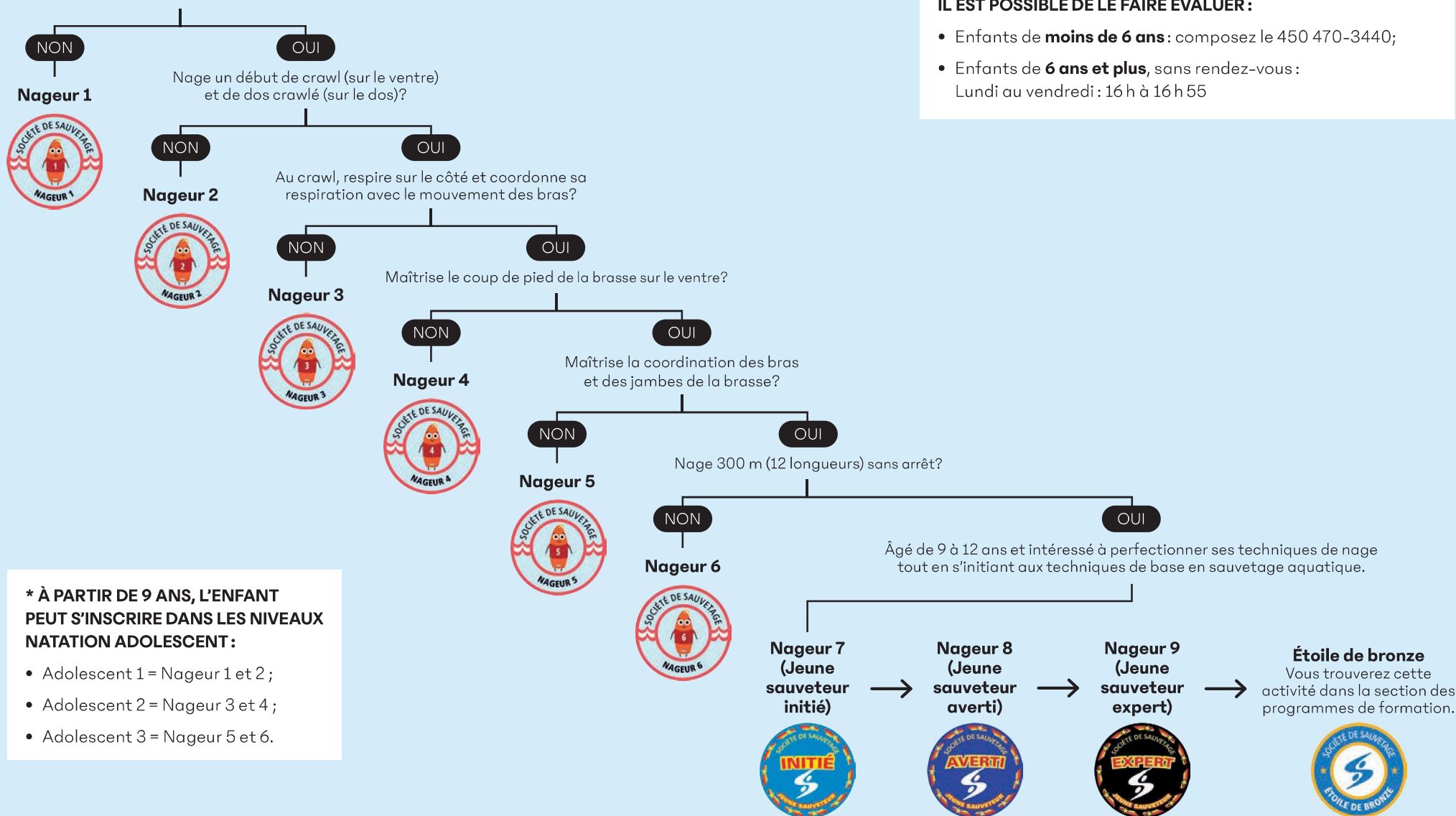
Le programme Nager pour la vie est un programme complet d'apprentissage de la natation qui commence avec le module Parent et enfant et qui continue jusqu'aux formations permettant de devenir moniteur de natation et sauveteur.



PROGRAMME NAGER POUR LA VIE

Nageur / 5 à 15 ans

Apte à nager sans toucher le fond de la piscine et sans aide flottante?



POUR INSCRIRE VOTRE ENFANT AU NIVEAU APPROPRIÉ, IL EST POSSIBLE DE LE FAIRE ÉVALUER :

- Enfants de **moins de 6 ans** : composez le 450 470-3440;
- Enfants de **6 ans et plus**, sans rendez-vous :
Lundi au vendredi : 16 h à 16 h 55

*** À PARTIR DE 9 ANS, L'ENFANT PEUT S'INSCRIRE DANS LES NIVEAUX NATATION ADOLESCENT :**

- Adolescent 1 = Nageur 1 et 2 ;
- Adolescent 2 = Nageur 3 et 4 ;
- Adolescent 3 = Nageur 5 et 6.

SESSION PRINTEMPS

ACTIVITÉ	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATES	CODE D'ACTIVITÉ
PROGRAMME NAGER POUR LA VIE COURS AVEC PARENT										
Parent et enfant 1 					4 à 12 mois	Participation active de l'enfant. Niveau déterminé selon l'âge de l'enfant. Tarif : CC : 50 \$/SCC : 100 \$ Durée : 30 minutes / 9 semaines	Mardi	15 h 15	7 avril au 2 juin	153 01
							Jeudi	15 h 15	9 avril au 4 juin	153 02
							Samedi	10 h 15	11 avril au 6 juin	153 03
							Dimanche	8 h 45	12 avril au 7 juin	153 04
								11 h		153 05
Parent et enfant 2 					12 à 24 mois	Participation active de l'enfant. Niveau déterminé selon l'âge de l'enfant. Tarif : CC : 60 \$/SCC : 120 \$ Durée : 40 minutes / 9 semaines	Samedi	8 h 45	11 avril au 6 juin	154 01
								11 h		154 02
								11 h 45		154 03
								12 h 30		154 04
							Dimanche	8 h 45	12 avril au 7 juin	154 05
								9 h 30		154 06
								10 h 15		154 07
								11 h 45		154 08
								16 h		154 09



ACTIVITÉ	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATES	CODE D'ACTIVITÉ
PROGRAMME NAGER POUR LA VIE COURS AVEC PARENT										
Parent et enfant 3 					2 à 3 ans	Participation active de l'enfant. Niveau déterminé selon l'âge de l'enfant. Tarif : CC : 60 \$/SCC : 120 \$ Durée : 40 minutes / 9 semaines	Samedi	8 h	11 avril au 6 juin	155 01
								9 h 30		155 02
								10 h 15		155 03
								11 h 45		155 04
								12 h 30		155 05
							Dimanche	8 h	12 avril au 7 juin	155 06
								10 h 15		155 07
								11 h		155 08
								11 h 45		155 09
								16 h		155 10
Préscolaire 1 					3 à 5 ans	Éléments requis pour la réussite du niveau : • Entrer et sortir de l'eau en eau profonde. • Sauter en eau peu profonde (avec aide). • Mettre le visage dans l'eau. • Faire des bulles dans l'eau. • Flotter 3 secondes sur le ventre et sur le dos (avec aide). • Se déplacer en eau peu profonde avec un VFI. • Glisser 3 m sur le ventre et sur le dos (avec aide). Tarif : CC : 60 \$/SCC : 120 \$ Durée : 40 minutes / 9 semaines	Samedi	8 h	11 avril au 6 juin	156 01
								9 h 30		156 02
								10 h 15		156 03
								11 h		156 04
								11 h 45		156 05
							Dimanche	8 h	12 avril au 7 juin	156 06
								9 h 30		156 07
								11 h 45		156 08
								17 h 30		156 09

ACTIVITÉ	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATES	CODE D'ACTIVITÉ
PROGRAMME NAGER POUR LA VIE COURS AVEC PARENT										
Préscolaire 2 					3 à 5 ans	Éléments requis pour la réussite du niveau : • Vêtu d'un VFI, entrer et sortir de l'eau en eau peu profonde. • Sauter en eau peu profonde. • S'immerger et expirer sous l'eau 3 fois. • Vêtu d'un VFI ou avec une aide flottante, flotter 3 secondes sur le ventre et sur le dos. • Vêtu d'un VFI, se retourner latéralement. • Vêtu d'un VFI ou avec une aide flottante, glisser 3 m sur le ventre et sur le dos. • Battements de jambes sur le dos avec une aide flottante (5 m). Tarif : CC : 60 \$/SCC : 120 \$ Durée : 40 minutes / 9 semaines	Samedi	8 h	11 avril au 6 juin	157 01
								8 h 45		157 02
								9 h 30		157 03
								11 h		157 04
							Dimanche	8 h	12 avril au 7 juin	157 05
								8 h 45		157 06
								9 h 30		157 07
								10 h 15		157 08
								11 h		157 09
Préscolaire 3 					3 à 5 ans	Éléments requis pour la réussite du niveau : • Vêtu d'un VFI, entrer à l'eau par roulade latérale. • Vêtu d'un VFI, sauter en eau profonde, revenir au bord et sortir de l'eau. • S'immerger et retenir son souffle 3 secondes. • S'immerger et expirer sous l'eau 3 fois. • Récupérer un objet au fond de l'eau (hauteur de la poitrine). • Flotter sur le dos, se retourner sur le ventre et nager 3 m. • Flotter 5 secondes sur le ventre et sur le dos. • Retournements latéraux (du ventre au dos et du dos au ventre). • Glisser 3 m sur le ventre et sur le dos. • Battements de jambes sur le ventre et sur le dos (5 m). Tarif : CC : 60 \$/SCC : 120 \$ Durée : 40 minutes / 9 semaines	Samedi	8 h 45	11 avril au 6 juin	158 01
								9 h 30		158 02
								10 h 15		158 03
								11 h		158 04
								11 h 45		158 05
							Dimanche	9 h 30	12 avril au 7 juin	158 06
								10 h 15		158 07
								11 h		158 08
								16 h 45		158 09

ACTIVITÉ	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATES	CODE D'ACTIVITÉ
PROGRAMME NAGER POUR LA VIE COURS SANS PARENT										
Précolaire 4 					4 à 6 ans	Éléments requis pour la réussite du niveau : • Entrer à l'eau par roulade latérale. • Sauter en eau profonde, revenir au bord et sortir de l'eau. • Vêtu d'un VFI, nager sur place 10 secondes. • Ouvrir les yeux sous l'eau. • Récupérer un objet au fond de l'eau (hauteur de la poitrine). • Vêtu d'un VFI, entrer en eau profonde par roulade latérale, nager sur place 15 secondes, puis nager ou battre des jambes sur 5 m. • Glisser 3 m sur le côté. • Battements de jambes sur le ventre, sur le dos (7 m). • Battements de jambes sur le côté (5 m). • Vêtu d'un VFI, nager 5 m. Tarif : CC : 65 \$/SCC : 130 \$ Durée : 40 minutes / 9 semaines	Vendredi	17 h	10 avril au 5 juin	159 01
							Samedi	8 h	11 avril au 6 juin	159 02
								8 h 45		159 03
								9 h 30		159 04
								10 h 15		159 05
								11 h		159 06
								12 h 30		159 07
								16 h		159 08
							Dimanche	8 h	12 avril au 7 juin	159 09
								8 h 45		159 10
								12 h 30		159 11
								13 h 15		159 12
								16 h		159 13
								16 h 45		159 14
								16 h 45		159 14
Précolaire 5 					4 à 6 ans	Éléments requis pour la réussite du niveau : • Vêtu d'un VFI, entrer à l'eau par roulade avant. • Nager sur place 10 secondes. • S'immerger et retenir son souffle 5 secondes. • Récupérer un objet au fond de l'eau (hauteur de la poitrine). • Vêtu d'un VFI, entrer en eau profonde par roulade latérale, nager sur place 20 secondes, puis nager ou battre des jambes sur 10 m. • Battements de jambes à la brasse en position verticale 20 secondes avec une aide flottante. • Crawl (5 m). • Dos crawlé (5 m). Tarif : CC : 65 \$/SCC : 130 \$ Durée : 40 minutes / 9 semaines	Mercredi	17 h 15	8 avril au 3 juin	160 01
							Vendredi	17 h	10 avril au 5 juin	160 02
							Samedi	8 h	11 avril au 6 juin	160 03
								8 h 45		160 04
								10 h 15		160 05
							Dimanche	8 h	12 avril au 7 juin	160 06
								8 h 45		160 07
								9 h 30		160 08
								10 h 15		160 09
								12 h 30		160 10
								13 h 15		160 11
								18 h 15		160 12

ACTIVITÉ	0 à 12 ans 13 à 17 ans ADULTE 50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATES	CODE D'ACTIVITÉ
PROGRAMME NAGER POUR LA VIE COURS SANS PARENT							
Nageur 1  	5 ans et +	Éléments requis pour la réussite du niveau : • Entrer et sortir de l'eau en eau profonde. • Sauter en eau peu profonde. • Vêtu d'un VFI, sauter en eau profonde. • Vêtu d'un VFI, nager sur place 30 secondes. • S'immerger et retenir son souffle 5 secondes. • S'immerger et expirer sous l'eau 5 fois. • Ouvrir les yeux sous l'eau. • Flotter 5 secondes sur le ventre et sur le dos. • Retournements latéraux (du ventre au dos et du dos au ventre). • Glisser 3 m sur le ventre/dos/côté. • Battements de jambes sur le ventre et sur le dos (5 m). • Vêtu d'un VFI, nager 5 m. Tarif : CC : 65 \$/SCC : 130 \$ Durée : 40 minutes / 9 semaines * Pour les enfants âgés de 9 ans et plus, le cours <u>Natation Adolescent 1</u> est plus approprié.* (Détails des cours à la page 20)	Vendredi	17 h	10 avril au 5 juin	161 01	
	*9 ans et +		Samedi	8 h	11 avril au 6 juin	161 02	
	8 h 45			161 03			
	9 h 30			161 04			
	11 h			161 05			
	12 h 30			161 06			
	16 h			161 07			
	16 h 45			161 08			
	17 h 30			161 09			
	18 h 15			161 10			
	Dimanche		8 h	12 avril au 7 juin	161 11		
	8 h 45			161 12			
	9 h 30			161 13			
	10 h 15			161 14			
	11 h 45			161 15			
	12 h 30			161 16			
	13 h 15			161 17			
	16 h			161 18			
	16 h 45			161 19			
	18 h			161 20			



ACTIVITÉ	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATES	CODE D'ACTIVITÉ
PROGRAMME NAGER POUR LA VIE COURS SANS PARENT										
Nageur 2 					5 ans et + *9 ans et +	Éléments requis pour la réussite du niveau : • Vêtu d'un VFI, entrer à l'eau par roulade latérale. • Sauter en eau profonde, revenir au bord et sortir de l'eau. • Nager sur place 15 secondes. • Récupérer un objet au fond de l'eau (hauteur de la poitrine). • Vêtu d'un VFI, sauter en eau profonde, nager sur place 30 secondes, puis nager 15 m. • Battements de jambes (ventre/dos/côté) (10 m). • Battements de jambes à la brasse en position verticale 30 secondes avec une aide flottante. • Crawl (10 m). • Dos crawlé (10 m). • 4 X 5 m battements de jambes au crawl. Tarif : CC : 65 \$/SCC : 130 \$ Durée : 40 minutes / 9 semaines * Pour les enfants âgés de 9 ans et plus, le cours <u>Natation Adolescent 1</u> est plus approprié.* (Détails des cours à la page 20) 	Mercredi	17 h 15	8 avril au 3 juin	162 01
	Vendredi	17 h	10 avril au 5 juin	162 02						
	Samedi	8 h	11 avril au 6 juin	162 03						
		8 h 45		162 04						
		9 h 30		162 05						
		10 h 15		162 06						
		11 h		162 07						
		16 h		162 08						
		16 h 45		162 09						
		17 h 30		162 10						
		18 h 15		162 11						
	Dimanche	8 h	12 avril au 7 juin	162 12						
		8 h 45		162 13						
		9 h 30		162 14						
		10 h 15		162 15						
		12 h 30		162 16						
		13 h 15		162 17						
		16 h		162 18						
		16 h 45		162 19						
		18 h		162 20						

ACTIVITÉ	0 à 12 ans 13 à 17 ans ADULTE 50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATES	CODE D'ACTIVITÉ
PROGRAMME NAGER POUR LA VIE COURS SANS PARENT							
Nageur 3 		6 ans et +	Éléments requis pour la réussite du niveau : • Entrer par roulade avant en eau profonde. • Plongeon en eau profonde (départ à genoux). • Nager sur place 30 secondes. • Se tenir sur les mains en eau peu profonde (appui renversé). • Culbute avant dans l'eau. Sauter en eau profonde, nager sur place pendant 30 secondes, puis nager 25 m. • Changement de direction. • Coup de pied rotatif simultané sur le dos (10 m). • Crawl (15 m). • Dos crawlé (15 m). • 4 X 15 m battements de jambes au crawl. Tarif : CC : 65 \$/SCC : 130 \$ Durée : 45 minutes / 9 semaines * Pour les enfants âgés de 9 ans et plus, le cours <u>Natation Adolescent 2</u> est plus approprié.* (Détails des cours à la page 20)	Lundi	18 h 05	6 avril au 1 ^{er} juin	163 01
		*9 ans et +		Mercredi	18 h	8 avril au 3 juin	163 02
				Jeudi	18 h 05	9 avril au 4 juin	163 03
				Samedi	7 h 45	11 avril au 6 juin	163 04
					8 h 35		163 05
					9 h 25		163 06
					10 h 15		163 07
					11 h 05		163 08
					11 h 55		163 09
					12 h 45		163 10
					16 h 15		163 11
					17 h 05		163 12
					18 h		163 13
				Dimanche	7 h 45	12 avril au 7 juin	163 14
					8 h 35		163 15
					9 h 25		163 16
					10 h 15		163 17
					11 h 05		163 18
					11 h 55		163 19
					12 h 45		163 20
					17 h 05		163 21
					18 h		163 22

ACTIVITÉ	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATES	CODE D'ACTIVITÉ
PROGRAMME NAGER POUR LA VIE COURS SANS PARENT										
					7 ans et +	Éléments requis pour la réussite du niveau : • Plongeon en eau profonde. • Nager sur place 1 minute. • Nager sous l'eau 5 m. • Entrer par roulade en eau profonde, nager sur place pendant 1 minute, puis nager 50 m. • Battements de jambes à la brasse (15 m). • Bras seulement à la brasse (15 m). • Crawl (25 m). • Dos crawlé (25 m). • 4 X 25 m crawl ou dos crawlé. • Sprint 25 m au crawl. Tarif : CC : 65 \$/SCC : 130 \$ Durée : 45 minutes / 9 semaines * Pour les enfants âgés de 9 ans et plus, le cours <u>Natation Adolescent 2</u> est plus approprié.* (Détails des cours à la page 20)	Lundi	17 h 15	6 avril au 1 ^{er} juin	164 01
					*9 ans et +		Jeudi	18 h 05	9 avril au 4 juin	164 02
							Samedi	7 h 45	11 avril au 6 juin	164 03
								8 h 35		164 04
								9 h 25		164 05
								10 h 15		164 06
								11 h 05		164 07
								16 h 15		164 08
							Dimanche	7 h 45	12 avril au 7 juin	164 09
								8 h 35		164 10
								9 h 25		164 11
								10 h 15		164 12
								11 h 05		164 13
								11 h 55		164 14
								12 h 45		164 15
								16 h 15		164 16

ACTIVITÉ	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATES	CODE D'ACTIVITÉ
PROGRAMME NAGER POUR LA VIE COURS SANS PARENT										
Nageur 5 					7 ans et + *9 ans et +	Éléments requis pour la réussite du niveau : • Plongeon à fleur d'eau. • Saut groupé en eau profonde. • Sauter en eau profonde et nager sur place 2 minutes. • Nager sur place 30 secondes avec un coup de pied rotatif alternatif. • Culbute arrière dans l'eau. • Entrer par roulade en eau profonde, nager sur place pendant 90 secondes, puis nager 75 m. • Brasse (25 m). • Crawl (50 m). • Dos crawlé (50 m). • Crawl d'approche (10 m). • 4 X 15 m brasse. • Sprint 25 m crawl. • Sprint 25 m dos crawlé. • 4 X 50 m au crawl ou dos crawlé. Tarif : CC : 65 \$/SCC : 130 \$ Durée : 45 minutes / 9 semaines * Pour les enfants âgés de 9 ans et plus, le cours Natation Adolescent 3 est plus approprié. * (Détails des cours à la page 20)	Mardi	17 h 15	7 avril au 2 juin	165 01
							Vendredi	19 h	10 avril au 5 juin	165 02
							Samedi	7 h 45	11 avril au 6 juin	165 03
								8 h 35		165 04
								9 h 25		165 05
								10 h 15		165 06
								16 h 15		165 07
							Dimanche	7 h 45	12 avril au 7 juin	165 08
								8 h 35		165 09
								11 h 05		165 10
								16 h 15		165 11
								17 h 05		165 12



ACTIVITÉ	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATES	CODE D'ACTIVITÉ
PROGRAMME NAGER POUR LA VIE COURS SANS PARENT										
Nageur 6 					8 ans et + *9 ans et +	Éléments requis pour la réussite du niveau : • Saut d'arrêt en eau profonde. • Saut compact en eau profonde. • Nager sur place 45 secondes en effectuant un coup de pied de sauvetage sans utiliser les mains. • Nager sous l'eau 10 m pour récupérer un objet. • Coup de pied rotatif alternatif sur le dos (15 m). • Coup de pied en ciseaux (15 m). • Brasse (50 m). • Crawl (100 m). • Dos crawlé (100 m). • Crawl d'approche (25 m). • 4 X 25 m brasse. • Sprint 25 m brasse. • Entraînement 300 m. Tarif : CC : 65 \$/SCC : 130 \$ Durée : 45 minutes / 9 semaines * Pour les enfants âgés de 9 ans et plus, le cours <u>Natation Adolescent 3</u> est plus approprié. * (Détails des cours à la page 20)	Mardi	18 h 05	7 avril au 2 juin	166 01
					Vendredi		19 h	10 avril au 5 juin	166 02	
					Samedi		7 h 45	11 avril au 6 juin	166 03	
							8 h 35		166 04	
							11 h 05		166 05	
							16 h 15		166 06	
					Dimanche		7 h 45	12 avril au 7 juin	166 07	
							8 h 35		166 08	
							9 h 25		166 09	
							11 h 55		166 10	
							12 h 45		166 11	
Nageur 7 (Jeune sauveteur initié) 					9 ans et +	Initiation à l'auto-sauvetage et au sauvetage d'autrui, reconnaissance des types de victimes. Nage d'endurance 100 m. Tarif : CC : 65 \$/SCC : 130 \$ Durée : 55 minutes / 9 semaines	Vendredi	17 h	10 avril au 5 juin	167 01
					Samedi		11 h 45	11 avril au 6 juin	167 02	
							12 h 45		167 03	
					Dimanche		12 h	12 avril au 7 juin	167 04	
							13 h		167 05	
Nageur 8 (Jeune sauveteur averti) 					9 ans et +	Sauvetage d'autrui et premiers soins de base, intervention de base avec un nageur faible/fatigué. Nage d'endurance 200 m. Tarif : CC : 65 \$/SCC : 130 \$ Durée : 55 minutes / 9 semaines	Vendredi	18 h	10 avril au 5 juin	168 01
					Samedi		11 h 45	11 avril au 6 juin	168 02	
							12 h 45		168 03	
					Dimanche		11 h	12 avril au 7 juin	168 04	
							12 h		168 05	

ACTIVITÉ	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATES	CODE D'ACTIVITÉ
PROGRAMME NAGER POUR LA VIE COURS SANS PARENT										
Nageur 9 (Jeune sauveteur expert) 					10 ans et +	Sauvetage d'autrui avec récupération d'une victime, intervention avec victime en arrêt respiratoire. Nage d'endurance 300 m. Tarif : CC : 65 \$/SCC : 130 \$ Durée : 55 minutes / 9 semaines	Samedi	11 h 45	11 avril au 6 juin	169 01
								12 h 45		169 02
							Dimanche	11 h	12 avril au 7 juin	169 03
								13 h		169 04
Natation Adolescent 1					9 ans et +	Cours de niveau nageur 1 et 2 Objectif : acquérir de l'aisance dans l'eau. Tarif : CC : 65 \$/SCC : 130 \$ Durée : 45 minutes / 9 semaines	Mardi	17 h 15	7 avril au 2 juin	635 01
							Jeudi	17 h 15	9 avril au 4 juin	635 02
							Vendredi	17 h	10 avril au 5 juin	635 03
								17 h 50		635 04
								18 h 40		635 05
								19 h 30		635 06
								20 h 20		635 07
							Samedi	17 h 05	11 avril au 6 juin	635 08
								18 h		635 09
Natation Adolescent 2					9 ans et +	Cours de niveau nageur 3 et 4 Objectif : apprendre les techniques de base de nage. Tarif : CC : 65 \$/SCC : 130 \$ Durée : 45 minutes / 9 semaines	Mardi	18 h 05	7 avril au 2 juin	636 01
							Vendredi	17 h	10 avril au 5 juin	636 02
								17 h 50		636 03
								18 h 40		636 04
								19 h 30		636 05
								20 h 20		636 06
							Dimanche	10 h 15	12 avril au 7 juin	636 07
								11 h 55		636 08
Natation Adolescent 3					9 ans et +	Cours de niveau nageur 5 et 6 Objectif : améliorer les styles de nage. Tarif : CC : 65 \$/SCC : 130 \$ Durée : 45 minutes / 9 semaines	Vendredi	17 h	10 avril au 5 juin	637 01
								17 h 50		637 02
								18 h 40		637 03
								19 h 30		637 04
								20 h 20		637 05

ACTIVITÉ	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATES	CODE D'ACTIVITÉ
PROGRAMME NAGER POUR LA VIE COURS SANS PARENT										
Cours privé ENFANT					5 ans et +	Tarif cours privé : CC : 333 \$/SCC : 666 \$ Tarif cours semi-privé (2 enfants) : CC : 522 \$/SCC : 1044 \$ Durée : 45 minutes / 9 semaines <i>Note : Pour les cours semi-privés, les enfants doivent être de niveaux équivalents. Au moment de l'inscription, inscrire l'enfant le plus âgé et sélectionner la tarification semi-privée correspondante. Un responsable aquatique communiquera avec vous pour connaître le nom des enfants supplémentaires.</i>	Samedi	9 h 25	11 avril au 6 juin	210 01
								10 h 15		210 02
								11 h 05		210 03
							Dimanche	9 h 25	12 avril au 7 juin	210 04
								10 h 15		210 05
								11 h 05		210 06
								14 h		210 07
								15 h		210 08
Activités de développement aquatique pour personnes à besoins particuliers - DÉBUTANT					4 ans et +	Activités qui s'adressent aux enfants et adolescents ayant des besoins particuliers (trouble du spectre de l'autisme ou handicap). Si l'enfant est non-nageur, la présence d'un adulte dans l'eau est requise. Tarif : CC : 50 \$/SCC : 100 \$ Durée : 40 minutes / 9 semaines <i>Note : Les séances d'activités ont lieu en même temps que plusieurs clubs et cours. Les enfants sensibles au bruit pourraient être incommodés.</i>	Vendredi	17 h 45	10 avril au 5 juin	294 01
								18 h 30		294 02
							Dimanche	17 h 30	12 avril au 7 juin	294 03
								18 h 15		294 04
Natation pour personnes à besoins particuliers - INTERMÉDIAIRE					4 ans et +	Cours de natation qui s'adresse aux enfants et adolescents ayant des besoins particuliers (trouble du spectre de l'autisme ou handicap). Tarif : CC : 50 \$/SCC : 100 \$ Durée : 40 minutes / 9 semaines <i>Note : Les séances de natation ont lieu en même temps que plusieurs clubs et cours. Les enfants sensibles au bruit pourraient être incommodés.</i>	Vendredi	19 h 15	10 avril au 5 juin	295 01
								20 h		295 02

ACTIVITÉ	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATES	CODE D'ACTIVITÉ
PROGRAMME NAGER POUR LA VIE COURS SANS PARENT										
Séance de récupération					6 ans et +	Offerte exclusivement aux participants de Nageur 3 à 6 et natation Adolescent 1 à 3 de la session Printemps. Gratuit Durée : 45 minutes	Samedi	14 h 10	11 avril au 6 juin	310
							Dimanche	14 h 10	12 avril au 7 juin	
Perfectionnement de style de nage					10 ans et +	Préalable : Nageur 6 ou Junior 10 Mise à niveau pour les enfants n'ayant pas nagé depuis longtemps et qui souhaitent intégrer les cours de formation. Perfectionnement des styles de nage et développement de l'endurance physique. Tarif : 70 \$ Durée : 45 minutes / 9 semaines	Vendredi	21 h 15	10 avril au 5 juin	320 01





Dans le cadre de son Plan d'action 2022-2027 pour valoriser la pratique d'activités physiques, sportives et récréatives au Québec, le ministère de l'Éducation a annoncé l'octroi d'une aide financière qui permet d'offrir la gratuité des formations menant au brevet de moniteur et de sauveteur. Les cours concernés par ce financement sont identifiés en **rouge** dans le tableau ci-dessous. Afin de valider le sérieux et l'implication des personnes souhaitant bénéficier de la gratuité, un contrat d'engagement devra être signé avant le 1^{er} cours. Si le contrat n'est pas respecté, des frais seront facturés.

Veuillez noter que la gratuité des services peut être modifiée en fonction du montant de la subvention versée par le ministère de l'Éducation. En cas de différence entre les tarifs indiqués dans le guide ou sur le site web, les prix affichés sur le portail client prévaudront.



ACTIVITÉ	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATES	CODE D'ACTIVITÉ
PROGRAMMES DE FORMATION DE MONITEUR DE NATATION ET DE SAUVETAGE										
Étoile de bronze 					11 ans et +	Préalables : Participation aux cours jeune sauveteur (recommandé). Doit nager 100 m Objectifs : Initiation à la RCR, aux premiers soins et aux techniques de sauvetage. Tarif : 70 \$ Durée : 55 minutes / 9 semaines	Samedi	11 h 45	11 avril au 6 juin	177 01
								12 h 45		177 02
							Dimanche	12 h 45	12 avril au 7 juin	177 03
Médaille de bronze 					12 ans et +	Préalable : être âgé d'au moins 13 ans à l'examen final ou détenir le brevet Étoile de bronze. Doit être capable de nager 400 m sans arrêt. Objectif : acquérir une compréhension des composantes de base du sauvetage : le jugement, les connaissances, les habiletés et la forme physique, techniques de remorquage, de défenses et de dégagements.	FORMULE INTENSIVE			178 03
							Vendredi, samedi et dimanche	3 avril : 9 h à 14 h 4 avril : 9 h à 14 h 5 avril : 9 h à 14 h Évaluation : 6 avril, 13 h à 16 h		
							Samedi	17 h à 19 h	11 avril au 30 mai Évaluation : 6 juin, 17 h à 19 h	178 04
Croix de bronze 					14 ans et +	Préalable : Détenir le brevet Médaille de bronze Objectif : différence entre le sauvetage et la surveillance, procédures d'urgence, travail d'équipe, traitements d'une victime blessée à la colonne vertébrale et en arrêt cardiorespiratoire.	FORMULE INTENSIVE			179 03
							Vendredi, samedi et dimanche	3 avril : 9 h à 12 h 30, 13 h 30 à 16 h 30 4 avril : 9 h à 12 h 30, 13 h 30 à 16 h 30 5 avril : 9 h à 12 h 30, 13 h 30 à 16 h 30 Évaluation : 6 avril, 13 h à 16 h		
							Samedi	17 h à 20 h	11 avril au 30 mai Évaluation : 6 juin, 17 h à 20 h	179 04

ACTIVITÉ	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATES	CODE D'ACTIVITÉ
PROGRAMMES DE FORMATION DE MONITEUR DE NATATION ET DE SAUVETAGE										
Moniteur en natation					15 ans et +	Préalable : être âgé d'au moins 15 ans au dernier cours et détenir le brevet Croix de bronze Objectif : Développer les principes de natation et de sécurité aquatique, apprendre les techniques d'enseignement, perfectionner les styles de nage et les stratégies correctives. Prévoir des heures de stage pendant la session.	Mercredi	18 h 30 à 22 h	8 avril au 10 juin	289 03
							Jeudi	18 h 30 à 22 h	9 avril au 11 juin	289 04
Sauveteur National et premiers soins général/DEA 					15 ans et +	Préalable : être âgé d'au moins 15 ans à l'examen final et détenir le brevet Croix de bronze. Objectif : prodiguer des traitements spécifiques afin de traiter une blessure en attendant les urgences, assumer un rôle préventif, reconnaître les signes et symptômes et appliquer les mesures nécessaires. Principes de surveillance, bon jugement et attitude responsable quant au rôle qu'assume le surveillant-sauveteur dans une installation aquatique.	PSG : Samedi et dimanche SN : Vendredi	PSG : 9 h à 17 h 30 SN : 18 h à 22 h	PSG : 28 et 29 mars SN : 10 avril au 12 juin Évaluation : 19 juin, 18 h à 22 h	280 03
RCR et DEA					14 ans et +	Réanimation bébé, enfant et adulte. Usage du défibrillateur. Masque de poche disponible à la réception au coût de 21 \$. Tarif : 65 \$ Durée : 5 heures	Dimanche	9 h	19 avril	590 01
Pratique de sauvetage					12 ans et +	Séances de pratique supervisées, destinées aux élèves inscrits aux cours de Nageur 7 à 9 (jeunes sauveteurs), étoile de bronze, médaille de bronze et croix de bronze de la session Printemps. Gratuit Durée : 55 minutes	Vendredi	20 h 20	17 avril au 5 juin	300
							Samedi	15 h	11 avril au 6 juin	
							Dimanche	15 h	12 avril au 31 mai	

ACTIVITÉ	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATES	CODE D'ACTIVITÉ
PROGRAMME NAGER POUR LA VIE ADULTE										
Adulte 1 					14 ans et +	Acquérir une aisance dans l'eau par la maîtrise de la flottaison de base, glissements, battements de jambes et styles de nage. Tarif : CC : 72 \$/SCC : 144 \$ Durée : 55 minutes / 9 semaines	Mardi	19 h	7 avril au 2 juin	181 01
								20 h		181 02
							Jeudi	19 h	9 avril au 4 juin	181 03
							Samedi	19 h		181 04
								20 h	11 avril au 6 juin	181 05
							Dimanche	19 h		181 06
Adulte 2 					14 ans et +	Viser le perfectionnement du crawl et du dos crawlé, l'aisance en eau profonde et l'augmentation de la distance parcourue à la nage. Tarif : CC : 72 \$/SCC : 144 \$ Durée : 55 minutes / 9 semaines		20 h	12 avril au 7 juin	181 07
							Lundi	21 h		182 01
							Mardi	21 h	7 avril au 2 juin	182 02
Adulte 3 					14 ans et +	Améliorer un ou plusieurs styles de nage afin d'acquérir de nouvelles compétences et améliorer l'endurance. Pour nageur expérimenté. Tarif : CC : 72 \$/SCC : 144 \$ Durée : 55 minutes / 9 semaines	Dimanche	19 h	12 avril au 7 juin	182 03
							Mercredi	21 h	8 avril au 3 juin	183 01
							Jeudi	21 h	9 avril au 4 juin	183 02
Cours privé ADULTE					18 ans et +	Apprentissage ou perfectionnement des styles de nage. Tarif : CC : 378 \$/SCC : 756 \$ Durée : 45 minutes / 9 semaines	Dimanche	20 h	12 avril au 7 juin	211 01



ACTIVITÉ	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATES	CODE D'ACTIVITÉ
COURS DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE EN PISCINE Tarif : 1 fois/semaine : CC : 66 \$/SCC : 132 \$ 3 fois/semaine : CC : 121 \$/SCC : 242 \$ 2 fois/semaine : CC : 96,25 \$/SCC : 192,50 \$ 4 fois/semaine : CC : 145,75 \$/SCC : 291,50 \$ Ces rabais s'appliquent aux cours : Aquagym, Aquajogging, Aquaspinning, Aquatapis, Aquamat. Non jumelables avec les cours de la programmation 55 ans et plus.										
Aquagym					14 ans et +	Routine d'exercices sur musique, en eau peu profonde (rythme moyen). Les cours de 16 h sont jumelés avec le cours <i>Aquadouceur 2</i> . Les cours de 19 h sont jumelés avec le cours <i>Prénatal</i> . Durée : 55 minutes / 11 semaines	Lundi	16 h	30 mars au 8 juin	184 01
								19 h		184 02
							Mardi	9 h	31 mars au 9 juin	184 03
								19 h		184 04
							Mercredi	16 h	1 ^{er} avril au 10 juin	184 05
								19 h		184 06
							Jeudi	9 h	2 avril au 11 juin	184 07
								19 h		184 08
							Vendredi	16 h	3 avril au 12 juin	184 09
Aquajogging					14 ans et +	Séance de conditionnement physique en eau profonde. Ceinture flottante fournie à chaque participant. Préalable : aisance en eau profonde. Durée : 55 minutes / 11 semaines	Mardi	20 h	31 mars au 9 juin	296 01
							Jeudi	20 h	2 avril au 11 juin	296 02
Aquaspinning					14 ans et +	Cours de groupe combinant les bienfaits du vélo et la résistance de l'eau avec vélo aquatique fourni. Chaque séance comprend : échauffement, aérobic, musculation et étirements. Le port du short et de la chaussure d'eau est recommandé. Durée : 55 minutes / 11 semaines	Mardi	16 h	31 mars au 9 juin	747 01
								20 h		747 02
							Jeudi	16 h	2 avril au 11 juin	747 03
								20 h		747 04
Aquatapis					14 ans et +	Séance de marche rapide ou de jogging en partie peu profonde en utilisant un tapis roulant aquatique. Durée : 55 minutes / 11 semaines	Mardi	19 h	31 mars au 9 juin	599 01
							Jeudi	19 h	2 avril au 11 juin	599 02
Aquamat					14 ans et +	En plus de solliciter tous les groupes musculaires, ce cours sur matelas flottant vous permettra de développer votre endurance musculaire et cardio-respiratoire, votre souplesse, votre agilité et votre équilibre. Le simple fait de se tenir debout met à profit les muscles stabilisateurs et la ceinture abdominale. Chaque séance comprend : échauffement, aérobic, musculation et étirements. Durée : 55 minutes / 11 semaines	Lundi	19 h	30 mars au 8 juin	748 01
							Mercredi	19 h	1 ^{er} avril au 10 juin	748 02

ACTIVITÉ	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATES	CODE D'ACTIVITÉ
COURS DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE EN PISCINE Tarif : 1 fois/semaine : CC : 60,50 \$/SCC : 121 \$ 2 fois/semaine : CC : 93,50 \$/SCC : 187 \$ Ces rabais s'appliquent aux cours : Aquapoussette et Prénatal										
Prénatal					14 ans et +	Routine d'exercices sur musique pour les futures mamans actives. Les cours de 13 h sont jumelés avec le cours <i>Aquapoussette</i> . Les cours de 19 h sont jumelés avec le cours <i>Aquagym</i> . Durée : 55 minutes / 11 semaines	Lundi	13 h	30 mars au 8 juin	180 01
								19 h		180 02
							Mercredi	13 h	1 ^{er} avril au 10 juin	180 03
								19 h		180 04
Aquapoussette					14 ans et +	Ce cours s'adresse aux parents accompagnés de leur bébé âgé de 3 à 20 mois. L'enfant doit être capable de tenir sa tête droite. Il s'agit de séances de conditionnement physique en eau peu profonde pour les parents. Le bébé suit le parent dans l'eau confortablement installé dans un « siège dauphin » (fourni par le Centre aquatique). Les cours sont jumelés avec le cours <i>Prénatal</i> . Durée : 55 minutes / 11 semaines	Lundi	13 h	30 mars au 8 juin	520 01
							Mercredi	13 h	1 ^{er} avril au 10 juin	520 02
Aquaforme Maladie neurologique ou cardiaque					14 ans et +	Conditionnement physique s'adressant aux personnes atteintes d'une maladie neurologique ou cardiaque et à leur conjoint(e). Note : Bassin partagé avec d'autres cours de conditionnement physique. Tarif : 49,50 \$ Durée : 55 minutes / 11 semaines	Jeudi	10 h	2 avril au 11 juin	758 01



ACTIVITÉ	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATES	CODE D'ACTIVITÉ
COURS DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE EN PISCINE 55 ANS ET PLUS Tarif : 1 fois/semaine : CC 49,50 \$/SCC 99 \$ 4 fois/semaine : CC 121 \$/SCC 242 \$ 2 fois/semaine : CC 77 \$/SCC 154 \$ 5 fois/semaine : CC 143 \$/SCC 286 \$ 3 fois/semaine : CC 99 \$/SCC 198 \$ Ces rabais s'appliquent aux cours : Aquadoureur 1 et 2, Aquajogging, Aquatapis, Aquaspinning, Stretching et Rendez-vous actif de la programmation 55 ans et plus.										
Aquadoureur 1				55 ans et +	Les séances se déroulent en eau peu profonde. Les exercices sont exécutés les deux (2) pieds en contact avec le fond de la piscine (rythme léger). Durée : 55 minutes / 11 semaines	Lundi	10 h		30 mars au 8 juin	187 01
							14 h			187 02
						Mardi	9 h		31 mars au 9 juin	187 03
							10 h			187 04
						Mercredi	10 h		1 ^{er} avril au 10 juin	187 05
							14 h			187 06
						Jeudi	9 h		2 avril au 11 juin	187 07
Aquadoureur 2				55 ans et +	Les séances se déroulent en eau peu profonde. Les exercices sont exécutés les deux (2) pieds en contact avec le fond de la piscine (rythme moyen). Les cours de 16 h sont jumelés avec le cours <i>Aquagym</i> . Durée : 55 minutes / 11 semaines	Lundi	9 h		30 mars au 8 juin	188 01
							10 h			188 02
							16 h			188 03
						Mardi	10 h		31 mars au 9 juin	188 04
						Mercredi	9 h		1 ^{er} avril au 10 juin	188 05
							10 h			188 06
							16 h			188 07
						Jeudi	10 h		2 avril au 11 juin	188 08
						Vendredi	16 h		3 avril au 12 juin	188 09
Aquajogging				55 ans et +	Le cours a lieu en eau profonde. Ceinture flottante fournie à chaque participant. Durée : 55 minutes / 11 semaines	Mardi	9 h		31 mars au 9 juin	186 01
							10 h			186 02
						Jeudi	9 h		2 avril au 11 juin	186 03
							10 h			186 04

ACTIVITÉ	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATES	CODE D'ACTIVITÉ
COURS DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE EN PISCINE 55 ANS ET PLUS Tarif : 1 fois/semaine : CC 49,50 \$/SCC 99 \$ 4 fois/semaine : CC 121 \$/SCC 242 \$ 2 fois/semaine : CC 77 \$/SCC 154 \$ 5 fois/semaine : CC 143 \$/SCC 286 \$ 3 fois/semaine : CC 99 \$/SCC 198 \$ Ces rabais s'appliquent aux cours : Aquadouceur 1 et 2, Aquajogging, Aquatapis, Aquaspinning, Stretching et Rendez-vous actif de la programmation 55 ans et plus.										
Aquaspinning					55 ans et +	Cours de groupe combinant les bienfaits du vélo et la résistance de l'eau avec vélo aquatique fourni. Chaque séance comprend : échauffement, aérobic, musculation et étirements. Le port de la chaussure d'eau et du short est recommandé. Durée : 55 minutes / 11 semaines	Lundi	13 h	30 mars au 8 juin	750 01
							Mercredi	13 h	1 ^{er} avril au 10 juin	750 02
Aquatapis					55 ans et +	Séance de marche rapide ou de jogging en partie peu profonde en utilisant un tapis roulant aquatique. Durée : 55 minutes / 11 semaines	Lundi	15 h	30 mars au 8 juin	499 01
							Mercredi	15 h	1 ^{er} avril au 10 juin	499 02
Stretching et détente					55 ans et +	Séance d'exercices en salle favorisant la souplesse, la flexibilité et la détente. L'accès au bain de 12 h à 13 h est gratuit après la séance. Durée : 45 minutes / 11 semaines	Mardi	11 h 15	31 mars au 9 juin	757 01
							Jeudi	11 h 15	2 avril au 11 juin	757 02
Rendez-vous actif					55 ans et +	Routine d'exercices d'aérobic en salle. L'accès au bain de 7 h à 8 h 30, est gratuit avant la séance. Durée : 55 minutes / 11 semaines	Lundi	8 h 45	30 mars au 8 juin	189 01
							Mercredi	8 h 45	1 ^{er} avril au 10 juin	189 02
							Vendredi	8 h 45	3 avril au 12 juin	189 03
COURS DE NATATION 55 ANS ET PLUS										
Aqua d'or					55 ans et +	Niveaux : débutant, intermédiaire et avancé Développer les habiletés aquatiques en fonction du niveau du participant. Tarif : CC : 67 \$/SCC : 134 \$ Durée : 55 minutes / 9 semaines	Lundi	14 h	6 avril au 1 ^{er} juin	298 01
							Mercredi	14 h	8 avril au 3 juin	298 02

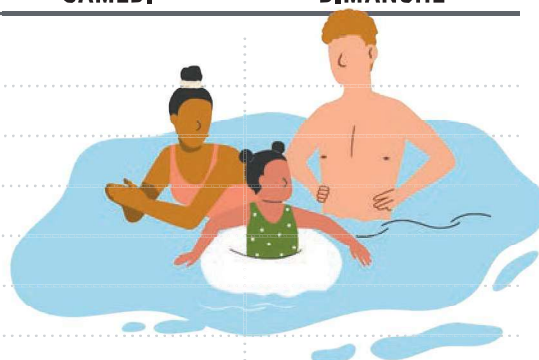
ACTIVITÉ	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATES	CODE D'ACTIVITÉ
FÊTE POUR ENFANTS ET ADOLESCENTS										
Aqua fête					4 ans et +	Une heure d'activités aquatiques animées. (Parcours, courses, tremplins, pataugeoire) suivie d'une heure en salle (non-animée). La présence d'adulte dans l'eau est obligatoire pour les enfants de 6 ans et moins. 15 enfants maximum. Tarif : CC : 74 \$/SCC : 148 \$ <i>Note : Inscription en cours</i>	Samedi	13 h 30, 14 h 30 ou 15 h 30	28 mars au 6 juin	5000
					9 ans et +	Une heure et demie en salle (non-animée) suivie d'une heure d'activités aquatiques animées (parcours, tremplins et structure gonflable). Tarif : CC : 91 \$/SCC : 182 \$ <i>Note : Inscription en cours</i>	Samedi	18 h 30	28 mars au 13 juin	5500
JOURNÉES PÉDAGOGIQUES										
Bains familiaux					Pour tous	Bonnet de bain obligatoire.	Vendredi	13 h à 15 h	10 avril 1 ^{er} mai 5 juin	
Gardien averti plus					11 ans et +	7 heures. Soins et sécurité de l'enfant. Réactions aux situations d'urgence. Application des premiers soins. Prévention, surveillance et sécurité de l'enfant à la piscine familiale. Partie en piscine. Maillot et bonnet de bain requis. L'enfant doit apporter son lunch. Tarif : CC : 55 \$/SCC : 110 \$	Vendredi	9 h à 16 h	10 avril	305 01
									1 ^{er} mai	305 02
									5 juin	305 03
Journée d'animation EAU JEU					5 à 12 ans	Activités en salle et en piscine. Maillot et bonnet de bain requis. L'enfant doit apporter son lunch. Service de garde disponible de 6 h 30 à 8 h 30 et de 16 h 30 à 18 h. Inclus dans le prix pour les détenteurs de la carte Citoyen. Tarif : À la journée : CC : 23 \$/SCC : 46 \$	Vendredi	8 h 30 à 16 h 30	10 avril	359 01
									1 ^{er} mai	359 02
									5 juin	359 03

	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATES
ORGANISMES AQUATIQUES									
GymnO Lanaudière - Ateliers					10 à 13 ans	Activités en gymnase et en piscine pour les personnes présentant des troubles d'apprentissage. Note : Il ne s'agit pas de cours de natation mais plutôt d'activités aquatiques.	Vendredi	18 h à 19 h 30	
GymnO Lanaudière - Ado socialisation					13 à 16 ans		Vendredi	19 h 45 à 21 h 15	
Club de Natation Neptune					6 ans et +	Initiation à la natation de compétition, apprentissage des quatre (4) styles de nage dans un contexte amusant et stimulant. Pour toute information supplémentaire, communiquer directement avec le club. Prérequis : Nageur 2	Selon le classement		
Club de natation artistique Coralline - Grenouilles					5 à 7 ans	Découvrez l'heureux mélange de la natation, la danse, et la gymnastique! Au menu : initiation aux techniques de base et apprentissage d'une routine de groupe pour le gala de fin de saison.	Dimanche	16 h à 17 h	
								17 h à 18 h	
Club de natation artistique Coralline - Méduses				8 à 10 ans	Jeudi		17 h 30 à 19 h 30		
Club de natation artistique Coralline - Dauphines				11 ans et +	Dimanche		16 h à 18 h		
					Dimanche		18 h à 20 h		
Club de natation artistique Coralline - Maîtres				18 ans et +	Dimanche		18 h à 20 h		
Club de plongeon Repentigny					4 ans et +	Cours offerts axés sur l'apprentissage des techniques de plongeon. Que votre enfant souhaite s'initier au plongeon ou se perfectionner en vue de la compétition, le club propose des programmes récréatifs et compétitifs dans un environnement sécuritaire, stimulant et amusant.	Selon le classement		
Viactive					50 ans et +	Programme d'activités physiques adapté aux personnes de 50 ans et plus. Offert par FADOQ Lanaudière. Gratuit Durée : 1 heure	Mercredi Jeudi	13 h	7 janvier au 21 mai

Pour vous inscrire à un organisme aquatique, consultez le répertoire des organismes à la page 76 afin de communiquer avec eux directement.

Horaire des bains

Horaire en vigueur jusqu'au 14 juin.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
6 h à 6 h 55 6C	6 h à 6 h 55 4C *	6 h à 6 h 55 6C	6 h à 6 h 55 4C	6 h à 6 h 55 6C		
7 h à 7 h 55 6C	7 h à 7 h 55 4C *	7 h à 7 h 55 6C	7 h à 7 h 55 4C	7 h à 7 h 55 6C		
8 h à 8 h 55 6C	8 h à 8 h 55 4C	8 h à 8 h 55 6C	8 h à 8 h 55 4C	8 h à 8 h 55 6C		
9 h à 9 h 55 4C **		9 h à 9 h 55 4C **				
11 h à 11 h 55 4C L*	11 h à 11 h 55 4C	11 h à 11 h 55 4C L*	11 h à 11 h 55 4C	11 h à 11 h 55 4C L*		
12 h à 12 h 55 5C L*	12 h à 12 h 55 5C	12 h à 12 h 55 5C L*	12 h à 12 h 55 5C	12 h à 12 h 55 5C L*		
				13 h à 15 h		
					14 h à 15 h 55	14 h à 15 h 55
15 h à 15 h 55 3C		15 h à 15 h 55 3C				
16 h à 16 h 55 2C **	16 h à 16 h 55 2C **	16 h à 16 h 55 2C **	16 h à 16 h 55 2C **	16 h à 16 h 55 2C **		
					19 h à 19 h 55 2C	
20 h à 20 h 55 6C ***		20 h à 20 h 55 5C ***				20 h à 20 h 55 4C ***
21 h à 21 h 55 4C ***	21 h à 21 h 55 4C ***	21 h à 21 h 55 4C ***	21 h à 21 h 55 4C ***			

Légende

Adulte (18 ans et plus)
Aîné (55 ans et plus)
Baignade pour tous
Baignade familiale
0-5 ans et adulte
0-5 ans, adulte, aîné et personnes à besoins particuliers
Baignade familiale 10 avril, 1 ^{er} mai et 5 juin

C : Couloir de nage

L : Longueur seulement

* Bassin partagé. Zone tremplin inaccessible

** Bassin partagé avec cours de conditionnement physique

*** Tremplins non disponibles

Installations munies d'équipement pour personnes à besoins particuliers (disponible en tout temps)

Abonnement

CLIENTÈLE	DÉTENTEUR DE LA CARTE CITOYEN			NON-DÉTENTEUR DE LA CARTE CITOYEN		
	PÉRIODE DE			PÉRIODE DE		
	3 MOIS	6 MOIS	12 MOIS	3 MOIS	6 MOIS	12 MOIS
2 ans et moins	Gratuit	Gratuit	Gratuit	Gratuit	Gratuit	Gratuit
3 à 5 ans	Gratuit	Gratuit	Gratuit	40,00 \$	50,00 \$	70,00 \$
6 à 17 ans	20,00 \$	25,00 \$	35,00 \$	40,00 \$	50,00 \$	70,00 \$
18 à 54 ans	30,00 \$	45,00 \$	60,00 \$	60,00 \$	90,00 \$	120,00 \$
Familial	40,00 \$	60,00 \$	80,00 \$	80,00 \$	120,00 \$	160,00 \$
55 à 64 ans	20,00 \$	25,00 \$	35,00 \$	60,00 \$	90,00 \$	120,00 \$
65 ans et plus	Gratuit	Gratuit	Gratuit	60,00 \$	90,00 \$	120,00 \$
Personnes à besoins particuliers	20,00 \$	25,00 \$	35,00 \$	40,00 \$	50,00 \$	70,00 \$

À la séance

CLIENTÈLE	DÉTENTEUR DE LA CARTE CITOYEN	NON-DÉTENTEUR DE LA CARTE CITOYEN
2 ans et moins	Gratuit	Gratuit
3 à 5 ans	Gratuit	3,50 \$
6 à 17 ans	2,50 \$	5,00 \$
18 à 54 ans	3,50 \$	7,00 \$
Familial	10,00 \$	20,00 \$
55 à 64 ans	3,00 \$	6,00 \$
65 ans et plus	Gratuit	6,00 \$
Personnes à besoins particuliers	2,50 \$	5,00 \$
BAIN POUR TOUS	Gratuit	3,00 \$

SESSION ÉTÉ

ACTIVITÉ	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATES	CODE D'ACTIVITÉ
PROGRAMME NAGER POUR LA VIE COURS AVEC PARENT										
Parent et enfant 1 					4 à 12 mois	Participation active de l'enfant. Niveau déterminé selon l'âge de l'enfant. Tarif : CC : 50 \$/SCC : 100 \$ Durée : 30 minutes / 9 semaines	Lundi	17 h 15	22 juin au 17 août	153 01
							Mardi	10 h	23 juin au 18 août	153 02
							Mercredi	17 h 15	24 juin au 19 août	153 03
							Vendredi	10 h 15	26 juin au 21 août	153 04
Parent et enfant 2 					12 à 24 mois	Participation active de l'enfant. Niveau déterminé selon l'âge de l'enfant. Tarif : CC : 60 \$/SCC : 120 \$ Durée : 40 minutes / 9 semaines	Lundi	17 h 15	22 juin au 17 août	154 01
							Mardi	10 h	23 juin au 18 août	154 02
							Mercredi	17 h 15	24 juin au 19 août	154 03
							Vendredi	11 h	26 juin au 21 août	154 04
Parent et enfant 3 					2 à 3 ans	Participation active de l'enfant. Niveau déterminé selon l'âge de l'enfant. Tarif : CC : 60 \$/SCC : 120 \$ Durée : 40 minutes / 9 semaines	Lundi	17 h 15	22 juin au 17 août	155 01
								18 h		155 02
							Mardi	10 h	23 juin au 18 août	155 03
							Mercredi	17 h 15	24 juin au 19 août	155 04



ACTIVITÉ	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATES	CODE D'ACTIVITÉ
PROGRAMME NAGER POUR LA VIE COURS AVEC PARENT										
 Préscolaire 1					3 à 5 ans	Éléments requis pour la réussite du niveau : • Entrer et sortir de l'eau en eau profonde. • Sauter en eau peu profonde (avec aide). • Mettre le visage dans l'eau. • Faire des bulles dans l'eau. • Flotter 3 secondes sur le ventre et sur le dos (avec aide). • Se déplacer en eau peu profonde avec un VFI. • Glisser 3 m sur le ventre et sur le dos (avec aide). Tarif : CC : 60 \$/SCC : 120 \$ Durée : 40 minutes / 9 semaines	Lundi	17 h 15	22 juin au 17 août	156 01
							Mercredi	17 h 15	24 juin au 19 août	156 02
								18 h		156 03
							Jeudi	10 h	25 juin au 20 août	156 04
 Préscolaire 2					3 à 5 ans	Éléments requis pour la réussite du niveau : • Vêtu d'un VFI, entrer et sortir de l'eau en eau peu profonde. • Sauter en eau peu profonde. • S'immerger et expirer sous l'eau 3 fois. • Vêtu d'un VFI ou avec une aide flottante, flotter 3 secondes sur le ventre et sur le dos. • Vêtu d'un VFI, se retourner latéralement. • Vêtu d'un VFI ou avec une aide flottante, glisser 3 m sur le ventre et sur le dos. • Battements de jambes sur le dos avec une aide flottante (5 m). Tarif : CC : 60 \$/SCC : 120 \$ Durée : 40 minutes / 9 semaines	Lundi	17 h 15	22 juin au 17 août	157 01
							Mercredi	17 h 15	24 juin au 19 août	157 02
								18 h		157 03
							Jeudi	10 h	25 juin au 20 août	157 04
 Préscolaire 3					3 à 5 ans	Éléments requis pour la réussite du niveau : • Vêtu d'un VFI, entrer à l'eau par roulade latérale. • Vêtu d'un VFI, sauter en eau profonde, revenir au bord et sortir de l'eau. • S'immerger et retenir son souffle 3 secondes. • S'immerger et expirer sous l'eau 3 fois. • Récupérer un objet au fond de l'eau (hauteur de la poitrine). • Flotter sur le dos, se retourner sur le ventre et nager 3 m. • Flotter 5 secondes sur le ventre et sur le dos. • Retournements latéraux (du ventre au dos et du dos au ventre). • Glisser 3 m sur le ventre et sur le dos. • Battements de jambes sur le ventre et sur le dos (5 m). Tarif : CC : 60 \$/SCC : 120 \$ Durée : 40 minutes / 9 semaines	Lundi	18 h	22 juin au 17 août	158 01
								18 h 45		158 02
							Mercredi	18 h 45	24 juin au 19 août	158 03
							Jeudi	10 h	25 juin au 20 août	158 04
								17 h		158 05

ACTIVITÉ	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATES	CODE D'ACTIVITÉ
PROGRAMME NAGER POUR LA VIE COURS SANS PARENT										
Préscolaire 4 					4 à 6 ans	Éléments requis pour la réussite du niveau : • Entrer à l'eau par roulade latérale. • Sauter en eau profonde, revenir au bord et sortir de l'eau. • Vêtu d'un VFI, nager sur place 10 secondes. • Ouvrir les yeux sous l'eau. • Récupérer un objet au fond de l'eau (hauteur de la poitrine). • Vêtu d'un VFI, entrer en eau profonde par roulade latérale, nager sur place 15 secondes, puis nager ou battre des jambes sur 5 m. • Glisser 3 m sur le côté. • Battements de jambes sur le ventre, sur le dos (7 m). • Battements de jambes sur le côté (5 m). • Vêtu d'un VFI, nager 5 m. Tarif : CC : 65 \$/SCC : 130 \$ Durée : 40 minutes / 9 semaines * Lundi 11 h Tarif : CC : 58 \$/SCC : 116 \$ Durée : 40 minutes / 8 semaines	Lundi	11 h*	29 juin au 17 août	159 01
								18 h	22 juin au 17 août	159 02
								18 h 45		159 03
							Mardi	17 h	23 juin au 18 août	159 04
							Mercredi	11 h	24 juin au 19 août	159 05
								18 h		159 06
								18 h 45		159 07
Préscolaire 5 					4 à 6 ans	Éléments requis pour la réussite du niveau : • Vêtu d'un VFI, entrer à l'eau par roulade avant. • Nager sur place 10 secondes. • S'immerger et retenir son souffle 5 secondes. • Récupérer un objet au fond de l'eau (hauteur de la poitrine). • Vêtu d'un VFI, entrer en eau profonde par roulade latérale, nager sur place 20 secondes, puis nager ou battre des jambes sur 10 m. • Battements de jambes à la brasse en position verticale 20 secondes avec une aide flottante. • Crawl (5 m). • Dos crawlé (5 m). Tarif : CC : 65 \$/SCC : 130 \$ Durée : 40 minutes / 9 semaines * Lundi 11 h Tarif : CC : 58 \$/SCC : 116 \$ Durée : 40 minutes / 8 semaines	Lundi	11 h*	29 juin au 17 août	160 01
								18 h	22 juin au 17 août	160 02
								18 h 45		160 03
							Mercredi	18 h	24 juin au 19 août	160 04
								18 h 45		160 05

ACTIVITÉ	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATES	CODE D'ACTIVITÉ
PROGRAMME NAGER POUR LA VIE COURS SANS PARENT										
Nageur 1 					5 ans et + *9 ans et +	Éléments requis pour la réussite du niveau : • Entrer et sortir de l'eau en eau profonde. • Sauter en eau peu profonde. • Vêtu d'un VFI, sauter en eau profonde. • Vêtu d'un VFI, nager sur place 30 secondes. • S'immerger et retenir son souffle 5 secondes. • S'immerger et expirer sous l'eau 5 fois. • Ouvrir les yeux sous l'eau. • Flotter 5 secondes sur le ventre et sur le dos. • Retournements latéraux (du ventre au dos et du dos au ventre). • Glisser 3 m sur le ventre/dos/côté. • Battements de jambes sur le ventre et sur le dos (5 m). • Vêtu d'un VFI, nager 5 m. Tarif : CC : 65 \$/SCC : 130 \$ Durée : 40 minutes / 9 semaines * Pour les enfants âgés de 9 ans et plus, le cours <u>Natation Adolescent 1</u> est plus approprié.* (Détails des cours à la page 40)	Lundi	18 h	22 juin au 17 août	161 01
								18 h 45		161 02
							Mardi	10 h	23 juin au 18 août	161 03
								17 h		161 04
								17 h 50		161 05
								18 h 40		161 06
							Mercredi	11 h	24 juin au 19 août	161 07
								18 h 45		161 08
							Jeudi	17 h 50	25 juin au 20 août	161 09
								18 h 40		161 10
							Vendredi	10 h 15	26 juin au 21 août	161 11
								11 h		161 12
Nageur 2 					5 ans et + *9 ans et +	Éléments requis pour la réussite du niveau : • Vêtu d'un VFI, entrer à l'eau par roulade latérale. • Sauter en eau profonde, revenir au bord et sortir de l'eau. • Nager sur place 15 secondes. • Récupérer un objet au fond de l'eau (hauteur de la poitrine). • Vêtu d'un VFI, sauter en eau profonde, nager sur place 30 secondes, puis nager 15 m. • Battements de jambes (ventre/dos/côté) (10 m). • Battements de jambes à la brasse en position verticale 30 secondes avec une aide flottante. • Crawl (10 m). • Dos crawlé (10 m). • 4 X 5 m battements de jambes au crawl. Tarif : CC : 65 \$/SCC : 130 \$ Durée : 40 minutes / 9 semaines * Lundi 11 h Tarif : CC : 58 \$/SCC : 116 \$ Durée : 40 minutes / 8 semaines * Pour les enfants âgés de 9 ans et plus, le cours <u>Natation Adolescent 1</u> est plus approprié.* (Détails des cours à la page 40)	Lundi	11 h*	29 juin au 17 août	162 01
								18 h	22 juin au 17 août	162 02
								18 h 45		162 03
							Mardi	17 h 50	23 juin au 18 août	162 04
								18 h 40		162 05
							Mercredi	18 h	24 juin au 19 août	162 06
								18 h 45		162 07
							Jeudi	10 h	25 juin au 20 août	162 08
								17 h		162 09
								17 h 50		162 10
								18 h 40		162 11
							Vendredi	10 h 15	26 juin au 21 août	162 12
								11 h		162 13

ACTIVITÉ	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATES	CODE D'ACTIVITÉ
PROGRAMME NAGER POUR LA VIE COURS SANS PARENT										
Nageur 3 					6 ans et + *9 ans et +	Éléments requis pour la réussite du niveau : • Entrer par roulade avant en eau profonde. • Plongeon en eau profonde (départ à genoux). • Nager sur place 30 secondes. • Se tenir sur les mains en eau peu profonde (appui renversé). • Culbute avant dans l'eau. Sauter en eau profonde, nager sur place pendant 30 secondes, puis nager 25 m. • Changement de direction. • Coup de pied rotatif simultané sur le dos (10 m). • Crawl (15 m). • Dos crawlé (15 m). • 4 X 15 m battements de jambes au crawl. Tarif : CC : 65 \$/SCC : 130 \$ Durée : 45 minutes / 9 semaines * Pour les enfants âgés de 9 ans et plus, le cours <u>Natation Adolescent 2</u> est plus approprié.* (Détails des cours à la page 40)	Mardi	12 h 17 h 17 h 50 18 h 40	23 juin au 18 août	163 01 163 02 163 03 163 04
							Mercredi	11 h		163 05
							Jeudi	17 h 17 h 50 18 h 40	25 juin au 20 août	163 06 163 07 163 08
Nageur 4 					7 ans et + *9 ans et +	Éléments requis pour la réussite du niveau : • Plongeon en eau profonde. • Nager sur place 1 minute. • Nager sous l'eau 5 m. • Entrer par roulade en eau profonde, nager sur place pendant 1 minute, puis nager 50 m. • Battements de jambes à la brasse (15 m). • Bras seulement à la brasse (15 m). • Crawl (25 m). • Dos crawlé (25 m). • 4 X 25 m crawl ou dos crawlé. • Sprint 25 m au crawl. Tarif : CC : 65 \$/SCC : 130 \$ Durée : 45 minutes / 9 semaines * Lundi 12 h Tarif : CC : 58 \$/SCC : 116 \$ Durée : 40 minutes / 8 semaines * Pour les enfants âgés de 9 ans et plus, le cours <u>Natation Adolescent 2</u> est plus approprié.* (Détails des cours à la page 40)	Lundi	12 h*	22 juin au 17 août	164 01
							Mardi	17 h 17 h 50 18 h 40	23 juin au 18 août	164 02 164 03 164 04
							Jeudi	17 h 17 h 50 18 h 40	25 juin au 20 août	164 05 164 06 164 07

ACTIVITÉ	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATES	CODE D'ACTIVITÉ
PROGRAMME NAGER POUR LA VIE COURS SANS PARENT										
Nageur 5 					7 ans et +	Éléments requis pour la réussite du niveau : • Plongeon à fleur d'eau. • Saut groupé en eau profonde. • Sauter en eau profonde et nager sur place 2 minutes. • Nager sur place 30 secondes avec un coup de pied rotatif alternatif. • Culbute arrière dans l'eau. • Entrer par roulade en eau profonde, nager sur place pendant 90 secondes, puis nager 75 m. • Brasse (25 m). • Crawl (50 m). • Dos crawlé (50 m). • Crawl d'approche (10 m). • 4 X 15 m brasse. • Sprint 25 m crawl. • Sprint 25 m dos crawlé. • 4 X 50 m au crawl ou dos crawlé. Tarif : CC : 65 \$/SCC : 130 \$ Durée : 45 minutes / 9 semaines * Lundi 12 h Tarif : CC : 58 \$/SCC : 116 \$ Durée : 40 minutes / 8 semaines * Pour les enfants âgés de 9 ans et plus, le cours <u>Natation Adolescent 3</u> est plus approprié.* (Détails des cours à la page 40)	Lundi	12 h*	29 juin au 17 août	165 01
					Mardi		17 h	23 juin au 18 août	165 02	
							17 h 50		165 03	
					Mercredi		12 h	24 juin au 19 août	165 04	
					Jeudi		17 h	25 juin au 20 août	165 05	
							17 h 50		165 06	

ACTIVITÉ	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATES	CODE D'ACTIVITÉ
PROGRAMME NAGER POUR LA VIE COURS SANS PARENT										
Nageur 6 					8 ans et + *9 ans et +	Éléments requis pour la réussite du niveau : • Saut d'arrêt en eau profonde. • Saut compact en eau profonde. • Nager sur place 45 secondes en effectuant un coup de pied de sauvetage sans utiliser les mains. • Nager sous l'eau 10 m pour récupérer un objet. • Coup de pied rotatif alternatif sur le dos (15 m). • Coup de pied en ciseaux (15 m). • Brasse (50 m). • Crawl (100 m). • Dos crawlé (100 m). • Crawl d'approche (25 m). • 4 X 25 m brasse. • Sprint 25 m brasse. • Entraînement 300 m. Tarif : CC : 65 \$/SCC : 130 \$ Durée : 45 minutes / 9 semaines * Pour les enfants âgés de 9 ans et plus, le cours <u>Natation Adolescent 3</u> est plus approprié.* (Détails des cours à la page 40)	Mardi	17 h	23 juin au 18 août	166 01
								18 h 40		166 02
							Mercredi	12 h	24 juin au 19 août	166 03
							Jeudi	17 h	25 juin au 20 août	166 04
								18 h 40		166 05
Nageur 7 (Jeune sauveteur initié) 					8 à 12 ans	Initiation à l'auto-sauvetage et au sauvetage d'autrui, reconnaissance des types de victimes. Nage d'endurance 100 m. Tarif : CC : 65 \$/SCC : 130 \$ Durée : 55 minutes / 9 semaines	Mardi	17 h	23 juin au 18 août	167 01
								19 h 30		167 02
							Jeudi	12 h	25 juin au 20 août	167 03
								17 h 19 h 30		167 04 167 05
Nageur 8 (Jeune sauveteur averti) 					9 à 12 ans	Sauvetage d'autrui et premiers soins de base, intervention de base avec un nageur faible/fatigué. Nage d'endurance 200 m. Tarif : CC : 65 \$/SCC : 130 \$ Durée : 55 minutes / 9 semaines	Mardi	19 h 30	23 juin au 18 août	168 01
							Jeudi	12 h	25 juin au 20 août	168 02
								19 h 30		168 03

ACTIVITÉ	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATES	CODE D'ACTIVITÉ
PROGRAMME NAGER POUR LA VIE COURS SANS PARENT										
Nageur 9 (Jeune sauveteur expert) 					10 à 12 ans	Sauvetage d'autrui avec récupération d'une victime, intervention avec victime en arrêt respiratoire. Nage d'endurance 300 m. Tarif : CC : 65 \$/SCC : 130 \$ Durée : 55 minutes / 9 semaines	Mardi	19 h 30	23 juin au 18 août	169 01
							Jeudi	12 h	25 juin au 20 août	169 02
								19 h 30		169 03
Natation Adolescent 1					9 ans et +	Cours de niveau nageur 1 et 2 Objectif : acquérir de l'aisance dans l'eau. Tarif : CC : 65 \$/SCC : 130 \$ Durée : 45 minutes / 9 semaines	Mardi	17 h	23 juin au 18 août	635 01
								18 h 40		635 02
							Jeudi	17 h	25 juin au 20 août	635 03
								17 h 50		635 04
								18 h 40		635 05
							Vendredi	11 h	26 juin au 21 août	635 06
Natation Adolescent 2					9 ans et +	Cours de niveau nageur 3 et 4 Objectif : apprendre les techniques de base de nage. Tarif : CC : 65 \$/SCC : 130 \$ Durée : 45 minutes / 9 semaines	Mardi	17 h 50	23 juin au 18 août	636 01
								18 h 40		636 02
							Jeudi	17 h 50	25 juin au 20 août	636 03
								18 h 40		636 04
								19 h 30		636 05
							Vendredi	12 h	26 juin au 21 août	636 06
Natation Adolescent 3					9 ans et +	Cours de niveau nageur 5 et 6 Objectif : améliorer les styles de nage. Tarif : CC : 65 \$/SCC : 130 \$ Durée : 55 minutes / 9 semaines	Mardi	17 h 50	23 juin au 18 août	637 01
								18 h 40		637 02
								19 h 30		637 03
							Jeudi	17 h 50	25 juin au 20 août	637 04
								18 h 40		637 05
							Vendredi	12 h	26 juin au 21 août	637 07

ACTIVITÉ	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATES	CODE D'ACTIVITÉ
PROGRAMME NAGER POUR LA VIE COURS SANS PARENT										
Cours privé Enfant					5 ans et +	Tarif cours privé : CC : 333 \$/SCC : 666 \$ Tarif cours semi-privé (2 enfants) : CC : 522 \$/SCC : 1044 \$ Durée : 45 minutes / 9 semaines <i>Note : Pour les cours semi-privés, les enfants doivent être de niveaux équivalents. Au moment de l'inscription, inscrire l'enfant le plus âgé et sélectionner la tarification semi-privé correspondante. Un responsable aquatique communiquera avec vous pour connaître le nom des enfants supplémentaires.</i>	Lundi	19 h 30	22 juin au 17 août	210 01
							Mercredi	19 h 30	24 juin au 19 août	210 02
Natation pour personnes à besoins particuliers					4 ans et +	Cours de natation qui s'adresse aux enfants et adolescents ayant des besoins particuliers (trouble du spectre de l'autisme ou handicap). Si l'enfant est non-nageur, la présence d'un adulte dans l'eau est requise. Tarif : CC : 50 \$/SCC : 100 \$ Durée : 40 minutes / 9 semaines <i>Note : Les activités ont lieu en même temps que plusieurs clubs et cours. Les enfants sensibles au bruit pourraient être incommodés.</i>	Mardi	17 h	23 juin au 18 août	294 01
								17 h 50		294 02
								18 h 40		294 03
							Jeudi	17 h	25 juin au 20 août	294 04
								17 h 50		294 05
								18 h 40		294 06
Séance de récupération						Offerte exclusivement aux participants de Nageur 3 à 6 et natation Adolescent 1 à 3 de la session Été. Gratuit Durée : 45 minutes	Vendredi	11 h	26 juin au 14 août	310
								17 h 30		

ACTIVITÉ	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATES	CODE D'ACTIVITÉ
PROGRAMME NAGER POUR LA VIE ADULTE										
				14 ans et +	Acquérir une aisance dans l'eau par la maîtrise de la flottaison de base, glissements, battements de jambes et styles de nage. Tarif : CC : 72 \$/SCC : 144 \$ Durée : 55 minutes / 9 semaines	Lundi	20 h 30	22 juin au 17 août	181 01	
						Mardi	20 h 30	23 juin au 18 août	181 02	
						Mercredi	20 h 30	24 juin au 19 août	181 03	
						Jeudi	20 h 30	25 juin au 20 août	181 04	
				14 ans et +	Viser le perfectionnement du crawl et du dos crawlé, l'aisance en eau profonde et l'augmentation de la distance parcourue à la nage. Tarif : CC : 72 \$/SCC : 144 \$ Durée : 55 minutes / 9 semaines	Mardi	19 h 30	23 juin au 18 août	182 01	
							20 h 30		182 02	
						Jeudi	19 h 30	25 juin au 20 août	182 03	
							20 h 30		182 04	
				14 ans et +	Améliorer un ou plusieurs styles de nage afin d'acquérir de nouvelles compétences et améliorer l'endurance. Pour nageur expérimenté. Tarif : CC : 72 \$/SCC : 144 \$ Durée : 55 minutes / 9 semaines	Mardi	20 h 30	23 juin au 18 août	183 01	
						Jeudi	20 h 30	25 juin au 20 août	183 02	





Dans le cadre de son Plan d'action 2022-2027 pour valoriser la pratique d'activités physiques, sportives et récréatives au Québec, le ministère de l'Éducation a annoncé l'octroi d'une aide financière qui permet d'offrir la gratuité des formations menant au brevet de moniteur et de sauveteur. Les cours concernés par ce financement sont identifiés en **rouge** dans le tableau ci-dessous. Afin de valider le sérieux et l'implication des personnes souhaitant bénéficier de la gratuité, un contrat d'engagement devra être signé avant le 1^{er} cours. Si le contrat n'est pas respecté, des frais seront facturés.

Veuillez noter que la gratuité des services peut être modifiée en fonction du montant de la subvention versée par le ministère de l'Éducation. En cas de différence entre les tarifs indiqués dans le guide ou sur le site web, les prix affichés sur le portail client prévaudront.



ACTIVITÉ	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATES	CODE D'ACTIVITÉ
PROGRAMMES DE FORMATION DE SAUVETAGE ET DE MONITEUR EN NATATION										
Étoile de bronze 					10 à 12 ans	Préalable : participation aux cours jeune sauveteur (recommandé). Initiation à la RCR, aux premiers soins et aux techniques de sauvetage. Tarif : CC : 70 \$ Durée : 55 minutes / 9 semaines	Mardi	19 h 30	23 juin au 18 août	177 01
							Jeudi	19 h 30	25 juin au 20 août	177 02
Médaille de bronze 					12 ans et +	Préalable : être âgé d'au moins 13 ans à l'examen final ou détenir le brevet Étoile de bronze et être capable de nager 400 m sans arrêt. Objectif : acquérir une compréhension des composantes de base du sauvetage : le jugement, les connaissances, les habiletés et la forme physique, techniques de remorquage, de défenses et de dégagements.	Mardi au jeudi	9 h à 15 h	23 au 25 juin Évaluation : vendredi 26 juin, 9 h à 12 h	178 05
							Lundi au jeudi	8 h 30 à 12 h 30	10 au 13 août Évaluation : vendredi 14 août, 8 h 30 à 12 h 30	178 06
							Lundi au jeudi	13 h à 17 h	10 au 13 août Évaluation : vendredi 14 août, 13 h à 17 h	178 07
Croix de bronze 					14 ans et +	Préalable : Médaille de bronze Objectif : différence entre le sauvetage et la surveillance, procédures d'urgence, travail d'équipe, traitements d'une victime blessée à la colonne vertébrale et en arrêt cardiorespiratoire.	Lundi au vendredi	9 h à 12 h et 13 h à 16 h	29 juin au 3 juillet	179 05
									6 au 10 juillet	179 06
									17 au 21 août	179 07

ACTIVITÉ	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATES	CODE D'ACTIVITÉ
PROGRAMMES DE FORMATION DE SAUVETAGE ET DE MONITEUR EN NATATION										
Sauveteur National et premiers soins général/DEA 					15 ans et +	Préalable : être âgé d'au moins 15 ans à l'examen final et détenir le brevet Croix de bronze. Objectif : prodiguer des traitements spécifiques afin de traiter une blessure en attendant les urgences, assumer un rôle préventif, reconnaître les signes et symptômes et appliquer les mesures nécessaires. Principes de surveillance, bon jugement et attitude responsable quant au rôle qu'assume le surveillant-sauveteur dans une installation aquatique.	Lundi au vendredi	9 h à 12 h et 13 h à 16 h	13 au 24 juillet	280 04
							Lundi au vendredi	9 h à 12 h et 13 h à 16 h	27 juillet au 7 août	280 05
COURS DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE EN PISCINE										
Tarif : 1 fois/semaine : CC 54 \$/SCC 108 \$ 3 fois/semaine : 99 \$/SCC 198 \$ 2 fois/semaine : CC 78,75 \$/SCC 157,50 \$ 4 fois/semaine : CC 119,25 \$/SCC 238,50 \$ Ces rabais s'appliquent aux cours : Aquagym, Aquaspinning, Aquatapis. Non jumelables avec les cours de la programmation 55 ans et plus.										
Aquagym					14 ans et +	Routine d'exercices sur musique en eau peu profonde. Rythme moyen. Les cours de 16 h sont jumelés avec le cours Aquadouceur 2. Les cours de 19 h 30 sont jumelés avec le cours Prénatal. Durée : 55 minutes / 9 semaines	Lundi	16 h	22 juin au 17 août	184 01
								19 h 30		184 02
							Mercredi	16 h	24 juin au 19 août	184 03
								19 h 30		184 04
Aquaspinning					14 ans et +	Cours de groupe combinant les bienfaits du vélo et la résistance de l'eau avec vélo aquatique fourni. Chaque séance comprend : échauffement, aérobic, musculation et étirements. Le port du short et de la chaussure d'eau est recommandé. Durée : 55 minutes / 9 semaines	Mardi	16 h	23 juin au 18 août	747 01
								19 h 30		747 02
							Jeudi	16 h	25 juin au 20 août	747 03
								19 h 30		747 04
Aquatapis					14 ans et +	Séance de marche rapide ou de jogging en partie peu profonde en utilisant un tapis roulant aquatique. Durée : 55 minutes / 9 semaines	Lundi	15 h	22 juin au 17 août	599 01
								19 h 30		599 02
							Mercredi	15 h	24 juin au 19 août	599 03
								19 h 30		599 04

ACTIVITÉ	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATES	CODE D'ACTIVITÉ
COURS DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE EN PISCINE										
Tarif : 1 fois/semaine : CC 49,50 \$/SCC 99 \$ 2 fois/semaine : CC 76,50 \$/SCC 153 \$										
Ces rabais s'appliquent aux cours : Prénatal										
Prénatal					14 ans et +	Routine d'exercices sur musique pour les futures mamans actives.	Lundi	19 h 30	22 juin au 17 août	180 01
						Les cours de 19 h 30 sont jumelés avec le cours <i>Aquagym</i> .	Mercredi	19 h 30	24 juin au 19 août	180 02
						Durée : 55 minutes / 9 semaines				
COURS DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE EN PISCINE 55 ANS ET PLUS										
Tarif : 1 fois/semaine : CC 40,50 \$/SCC 81 \$ 3 fois/semaine : CC 81 \$/SCC 162 \$										
2 fois/semaine : CC 63 \$/SCC 126 \$ 4 fois/semaine : CC 99 \$/SCC 198 \$										
Ces rabais s'appliquent aux cours : Aquadoureur 1 et 2, Aquaspinning et Aquatapis de la programmation 55 ans et plus.										
Aquadoureur					55 ans et +	Les séances se déroulent en eau peu profonde. Les exercices sont exécutés les deux (2) pieds en contact avec le fond de la piscine (rythme léger). Durée : 55 minutes / 9 semaines Note : Présence dans le bassin de participants du camp de jour.	Lundi	9 h	22 juin au 17 août	187 01
		10 h	187 02							
		16 h	187 03							
				Mardi			9 h	23 juin au 18 août	187 04	
				Mercredi			9 h	24 juin au 19 août	187 05	
							10 h		187 06	
							16 h		187 07	
				Jeudi	9 h	25 juin au 20 août	187 08			
Aquajogging				55 ans et +	Le cours a lieu en eau profonde. Ceinture flottante fournie à chaque participant. Durée : 55 minutes / 9 semaines Note : Présence dans le bassin de participants du camp de jour.	Mardi	10 h	23 juin au 18 août	499 01	
						Jeudi	10 h	25 juin au 20 août	499 02	
Aquaspinning				55 ans et +	Cours de groupe combinant les bienfaits du vélo et la résistance de l'eau avec vélo aquatique fourni. Chaque séance comprend : échauffement, aérobic, musculation et étirements. Le port de la chaussure d'eau et du short est recommandé. Durée : 55 minutes / 9 semaines	Mardi	16 h	23 juin au 18 août	750 01	
		19 h 30	750 02							
						Jeudi	16 h	25 juin au 20 août	750 03	
							19 h 30		750 04	

ACTIVITÉ	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATES	CODE D'ACTIVITÉ
COURS DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE EN PISCINE 55 ANS ET PLUS Tarif : 1 fois/semaine : CC 40,50 \$/SCC 81 \$ 3 fois/semaine : CC 81 \$/SCC 162 \$ 2 fois/semaine : CC 63 \$/SCC 126 \$ 4 fois/semaine : CC 99 \$/SCC 198 \$ Ces rabais s'appliquent aux cours : Aquadouceur 1 et 2, Aquaspinning et Aquatapis de la programmation 55 ans et plus.										
Aquatapis					55 ans et +	Séance de marche rapide ou de jogging en partie peu profonde en utilisant un tapis roulant aquatique. Durée : 55 minutes / 9 semaines	Lundi	15 h	22 juin au 17 août	499 01
								19 h 30		499 02
							Mercredi	15 h	24 juin au 19 août	499 03
								19 h 30		499 04
Bain actif					55 ans et +	Séance de conditionnement physique dirigée par un moniteur lors du bain âge d'or. Aucune inscription requise. La tarification du bain s'applique. Durée : 30 minutes	Mardi	11 h 15	23 juin au 18 août	
AUTRES FORMATIONS										
Visite de courtoisie (Piscine résidentielle)					Toute la famille	Un sauveteur se présente à votre domicile pour une séance d'information sur la sécurité aquatique. Pour de l'information sur la réglementation et les normes d'installation, veuillez vous référer au Service de l'Urbanisme. Pour prendre rendez-vous, nous vous invitons à communiquer avec un responsable aquatique au 450 470-3440	À déterminer selon la participation		À partir du 1 ^{er} juin	

ACTIVITÉ	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATES	CODE D'ACTIVITÉ
FÊTE POUR ENFANTS ET ADOLESCENTS										
Aquafête					4 ans et +	Une heure d'activités aquatiques animées (Parcours, courses, tremplins, pataugeoire). La présence d'adulte dans l'eau est obligatoire pour les enfants de 6 ans et moins. Forfait adolescents disponible sur demande. Des frais supplémentaires sont applicables. Tarif : CC : 74 \$/SCC : 148 \$ Salle : 17 h 30 à 19 h Eau : 19 h à 20 h * En saison estivale, il n'est pas possible de prolonger le temps de salle.	Vendredi	17 h 30	19 juin au 21 août	5000



ACTIVITÉ	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATES	CODE D'ACTIVITÉ
COURS DE NATATION EN PISCINES EXTÉRIEURES										
Nageur 3 Piscine extérieure CHAMPIGNY					6 ans et +	Éléments requis pour la réussite du niveau : • Entrer par roulade avant en eau profonde. • Plongeon en eau profonde (départ à genoux). • Nager sur place 30 secondes. • Se tenir sur les mains en eau peu profonde (appui renversé). • Culbute avant dans l'eau. Sauter en eau profonde, nager sur place pendant 30 secondes, puis nager 25 m. • Changement de direction. • Coup de pied rotatif simultané sur le dos (10 m). • Crawl (15 m). • Dos crawlé (15 m). • 4 X 15 m battements de jambes au crawl. Tarif : CC : 65 \$/SCC : 130 \$ Durée : 55 minutes / 7 semaines	Lundi	12 h	29 juin au 10 août	370 01
Nageur 3 Piscine extérieure DE LA PAIX										371 01
Nageur 3 Piscine extérieure JEAN-CLAUDE CREVIER										372 01
Nageur 3 Piscine extérieure LACHAPELLE										373 01
Nageur 3 Piscine extérieure RIVEST										374 01
Nageur 3 Piscine extérieure THIFAULT										375 01
Nageur 4 Piscine extérieure CHAMPIGNY					7 ans et +	Éléments requis pour la réussite du niveau : • Plongeon en eau profonde. • Nager sur place 1 minute. • Nager sous l'eau 5 m. • Entrer par roulade en eau profonde, nager sur place pendant 1 minute, puis nager 50 m. • Battements de jambes à la brasse (15 m). • Bras seulement à la brasse (15 m). • Crawl (25 m). • Dos crawlé (25 m). • 4 X 25 m crawl ou dos crawlé. • Sprint 25 m au crawl. Tarif : CC : 65 \$/SCC : 130 \$ Durée : 45 minutes / 8 semaines	Mardi	12 h	23 juin au 11 août	370 02
Nageur 4 Piscine extérieure DE LA PAIX										371 02
Nageur 4 Piscine extérieure JEAN-CLAUDE CREVIER										372 02
Nageur 4 Piscine extérieure LACHAPELLE										373 02
Nageur 4 Piscine extérieure RIVEST										374 02
Nageur 4 Piscine extérieure THIFAULT										375 02

ACTIVITÉ	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATES	CODE D'ACTIVITÉ
Nageur 5 Piscine extérieure CHAMPIGNY					7 ans et +	Éléments requis pour la réussite du niveau : • Plongeon à fleur d'eau. • Saut groupé en eau profonde. • Sauter en eau profonde et nager sur place 2 minutes. • Nager sur place 30 secondes avec un coup de pied rotatif alternatif. • Culbute arrière dans l'eau. • Entrer par roulade en eau profonde, nager sur place pendant 90 secondes, puis nager 75 m. • Brasse (25 m). • Crawl (50 m). • Dos crawlé (50 m). • Crawl d'approche (10 m). • 4 X 15 m brasse. • Sprint 25 m crawl. • Sprint 25 m dos crawlé. 4 X 50 m au crawl ou dos crawlé Tarif : CC : 65 \$/SCC : 130 \$ Durée : 45 minutes / 8 semaines	Mercredi	12 h	24 juin au 12 août	370 03
Nageur 5 Piscine extérieure DE LA PAIX										371 03
Nageur 5 Piscine extérieure JEAN-CLAUDE-CREVER										372 03
Nageur 5 Piscine extérieure LACHAPPELLE										373 03
Nageur 5 Piscine extérieure RIVEST										374 03
Nageur 5 Piscine extérieure THIFAUT										375 03
Nageur 6 Piscine extérieure CHAMPIGNY					8 ans et +	Éléments requis pour la réussite du niveau : • Saut d'arrêt en eau profonde. • Saut compact en eau profonde. • Nager sur place 45 secondes en effectuant un coup de pied de sauvetage sans utiliser les mains. • Nager sous l'eau 10 m pour récupérer un objet. • Coup de pied rotatif alternatif sur le dos (15 m). • Coup de pied en ciseaux (15 m). • Brasse (50 m). • Crawl (100 m). • Dos crawlé (100 m). • Crawl d'approche (25 m). • 4 X 25 m brasse. • Sprint 25 m brasse. • Entraînement 300 m. Tarif : CC : 65 \$/SCC : 130 \$ Durée : 45 minutes / 8 semaines	Jeudi	12 h	25 juin au 13 août	370 04
Nageur 6 Piscine extérieure DE LA PAIX										371 04
Nageur 6 Piscine extérieure JEAN-CLAUDE-CREVER										372 04
Nageur 6 Piscine extérieure LACHAPPELLE										373 04
Nageur 6 Piscine extérieure RIVEST										374 04
Nageur 6 Piscine extérieure THIFAUT										375 04

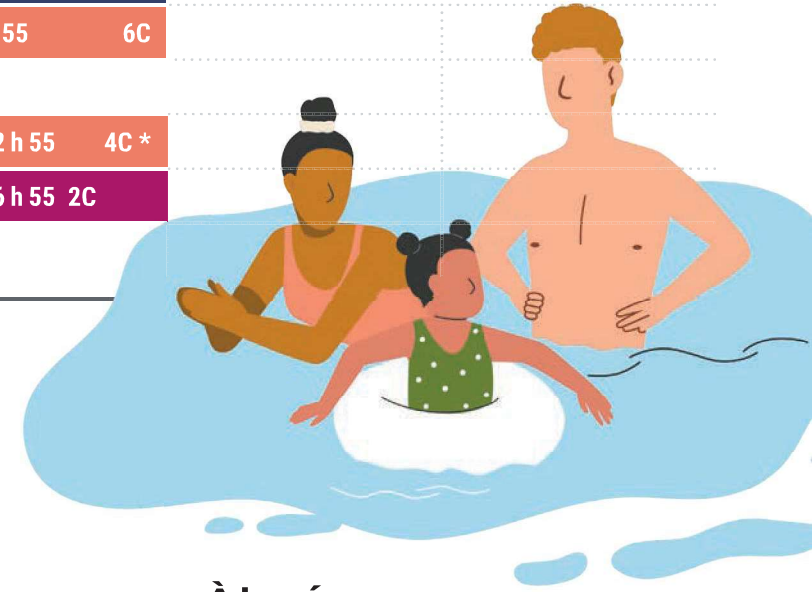


	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATES
ORGANISMES AQUATIQUES									
Club de Natation Neptune					6 ans et +	Initiation à la natation de compétition, apprentissage des quatre (4) styles de nage dans un contexte amusant et stimulant. Pour toute information supplémentaire, communiquer directement avec le club. Prérequis : Nageur 2			Selon l'âge et le classement
Club de natation artistique Coralline - Grenouilles					5 à 7 ans	Découvrez l'heureux mélange de la natation, la danse, et la gymnastique! Au menu : initiation aux techniques de base et apprentissage d'une routine de groupe pour le gala de fin de saison.			Selon l'âge et le classement
Club de natation artistique Coralline - Méduses					7 à 12 ans				
Club de plongeon Repentigny					4 ans et +	Cours offerts axés sur l'apprentissage des techniques de plongeon. Que votre enfant souhaite s'initier au plongeon ou se perfectionner en vue de la compétition, le club propose des programmes récréatifs et compétitifs dans un environnement sécuritaire, stimulant et amusant.			Selon l'âge et le classement



Baignade libre – horaire des bains – 15 juin au 21 août

LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI		DIMANCHE	
6 h à 6 h 55	6C	6 h à 6 h 55	6C	6 h à 6 h 55	6C	6 h à 6 h 55	6C	6 h à 6 h 55	6C				
7 h à 7 h 55	6C	7 h à 7 h 55	6C	7 h à 7 h 55	6C	7 h à 7 h 55	6C	7 h à 7 h 55	6C				
8 h à 8 h 55	6C	8 h à 8 h 55	6C	8 h à 8 h 55	6C	8 h à 8 h 55	6C	8 h à 8 h 55	6C				
		11 h à 11 h 55	4C			11 h à 11 h 55	4C						
12 h à 12 h 55	4C *	12 h à 12 h 55	4C *	12 h à 12 h 55	4C *	12 h à 12 h 55	4C *	12 h à 12 h 55	4C *				
16 h à 16 h 55	2C **	16 h à 16 h 55	2C **	16 h à 16 h 55	2C **	16 h à 16 h 55	2C **	16 h à 16 h 55	2C				
20 h 30 à 21 h 25	4C	20 h 30 à 21 h 25	4C	20 h 30 à 21 h 25	4C	20 h 30 à 21 h 25	4C						



Légende

Adulte (18 ans et plus)
Aîné (55 ans et plus)
Bain pour tous
0-5 ans et adulte

C : Couloir de nage

L : Longueur seulement

* Bassin partagé avec cours de natation. Zone tremplin inaccessible

** Bassin partagé avec cours de conditionnement physique

Tremplin de 1m disponible pendant le bain de 16 h

Installation munie d'équipements pour personnes à besoins particuliers (disponible en tout temps)

Abonnement

CLIENTÈLE	DÉTENTEUR DE LA CARTE CITOYEN			NON-DÉTENTEUR DE LA CARTE CITOYEN		
	PÉRIODE DE			PÉRIODE DE		
	3 MOIS	6 MOIS	12 MOIS	3 MOIS	6 MOIS	12 MOIS
2 ans et moins	Gratuit	Gratuit	Gratuit	Gratuit	Gratuit	Gratuit
3 à 5 ans	Gratuit	Gratuit	Gratuit	40,00 \$	50,00 \$	70,00 \$
6 à 17 ans	20,00 :	25,00 :	35,00 \$	40,00 \$	50,00 \$	70,00 \$
18 à 54 ans	30,00 \$	45,00 \$	60,00 \$	60,00 \$	90,00 \$	120,00 \$
Familial	40,00 \$	60,00 \$	80,00 \$	80,00 \$	120,00 \$	160,00 \$
55 à 64 ans	20,00 \$	25,00 \$	35,00 \$	60,00 \$	90,00 \$	120,00 \$
65 ans et plus	Gratuit	Gratuit	Gratuit	60,00 \$	90,00 \$	120,00 \$
Personnes à besoins particuliers	20,00 \$	25,00 \$	35,00 \$	40,00 \$	50,00 \$	70,00 \$

À la séance

CLIENTÈLE	DÉTENTEUR DE LA CARTE CITOYEN	NON-DÉTENTEUR DE LA CARTE CITOYEN
2 ans et moins	Gratuit	Gratuit
3 à 5 ans	Gratuit	3,50 \$
6 à 17 ans	2,50 \$	5,00 \$
18 à 54 ans	3,50 \$	7,00 \$
Familial	10,00 \$	20,00 \$
55 à 64 ans	3,00 \$	6,00 \$
65 ans et plus	Gratuit	6,00 \$
Personnes à besoins particuliers	2,50 \$	5,00 \$
BAIN POUR TOUS	Gratuit	3,00 \$

Baignade libre - horaire des bains - 20 juin au 16 août

Veuillez consulter la page 76 pour connaître les adresses des piscines extérieures.

		CHAMPIGNY	JEAN-CLAUDE-CREVIÉ	DE LA PAIX	LACHAPELLE	RIVEST	THIFAUT
Lundi et mercredi	7 h à 9 h	Tous - 2 c					
Lundi au jeudi	10 h à 12 h	Tous - 1 c				Tous	
	13 h à 20 h	Tous - 1 c				Tous	
Vendredi	10 h à 12 h 30	Tous - 1 c				Tous	
	13 h à 17 h	Tous - 1 c				Tous	
	17 h 30 à 20 h	Tous - 1 c					
Samedi et dimanche	13 h à 17 h	Tous - 1 c				Tous	

Prolongation - 17 au 30 août

		CHAMPIGNY	JEAN-CLAUDE-CREVIÉ	RIVEST
Lundi au vendredi	13 h à 20 h	Tous - 1 c		
Samedi et dimanche	13 h à 17 h			
5, 6 et 7 septembre	13 h à 17 h			

Tarification:

Détenteur de la carte citoyen : **gratuit**

Non-détenteur de la carte citoyen : 3 \$

*paiement comptant seulement

CANICULE PROLONGATION

Lors des périodes de canicule, l'horaire des piscines Champigny, Rivest et Jean-Claude-Crevier sera prolongé jusqu'à 20 h, les samedis et les dimanches.

L'horaire des autres piscines demeurera le même. Les prolongations seront confirmées sur la page Facebook de la Ville.

JEUX D'EAU

30 mai au 7 septembre

Ouverts tous les jours de 10 h à 20 h 30

(les chalets ferment à 19 h, service sanitaire non-disponible à partir de cette heure)

Parc des Artisans

Parc Larochelle

Parc Deschamps

Parc Marie-Soleil-Tougas

Parc Frédéric-Coiteux

Parc Maurice-Richard

Parc Laforest

Parc Rochefort

Parc Lajoie

Parc Sanguinet (pas de bloc sanitaire sur place, seulement le jeu d'eau)

SEMAINE DE LA PRÉVENTION DE LA NOYADE

19 au 25 juillet

Activités et démonstrations de sauvetage présentées sur les six (6) piscines extérieures de quartier.

